



**CÍRCULO MILITAR DE SÃO PAULO**

# **NORMAS INTERNAS**

**NI – Nº 009/Esp**

**ACADEMIA**



# CÍRCULO MILITAR DE SÃO PAULO

## Normas Internas

---

Normas Internas – Nº 009/Esp – ACADEMIA

### NORMAS INTERNAS – ACADEMIA

#### **1. HIERARQUIA DE NORMAS**

a. A normatização existente no Círculo Militar de São Paulo (CMSP) segue a seguinte hierarquia:

- 1) Estatuto Social – 1º nível;
- 2) Regulamento Geral – 2º nível;
- 3) Regimento Interno de Diretoria – 3º nível; e
- 4) Norma Interna – 4º nível.

b. Em eventual conflito que possa existir, valerá, sempre, o previsto na norma de “maior” nível.

c. As Normas Internas são documentos normatizadores das diversas atividades e da utilização dos espaços do clube e seguem o previsto nos incisos II, III, IV e VIII do Art. 12 do Estatuto Social, do § 3º do Art. 44 e dos incisos XIV e XV do Art. 46, tudo do Regulamento Geral.

#### **2. FINALIDADE**

As presentes Normas têm a finalidade de regular as atividades desenvolvidas, bem como a utilização das instalações da Academia.

#### **3. INSTALAÇÕES**

a. A Academia compreende as seguintes instalações:

- 1) Sala de Treinamento de Força;
- 2) Sala de Treinamento Aeróbico;
- 3) Sala de Bike; e
- 4) Varanda (aulas de Funcional, Muay Thai e Krav Maga).

b. As áreas supracitadas estão sob a responsabilidade e supervisão direta da Diretoria de Esportes, podendo essa designar funcionários para auxiliar quanto à utilização e funcionamento das mesmas e no cumprimento das presentes Normas.

c. Interdição da Academia:

- 1) A utilização da Academia poderá ser, parcial ou totalmente, suspensa por determinação da Diretoria de Esportes quando se fizer necessário. Essas interdições podem ser decorrentes de reservas para eventos do Clube ou da Diretoria de Esportes com participação de sócios e para manutenções e reparos programados ou quando se fizer necessário devido à urgência.
- 2) As interdições da Academia serão comunicadas aos associados por intermédio dos veículos de comunicação utilizados regularmente pelo Clube.



# CÍRCULO MILITAR DE SÃO PAULO

## Normas Internas

---

### 4. HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

As instalações da Academia seguirão os seguintes horários de funcionamento:

- 1) De segunda a sexta-feira: das 06:00 às 23:00 h.
- 2) Aos sábados, domingos e feriados: das 08:00 às 18:00h;
- 3) A Academia estará fechada: Ano Novo (1º de janeiro); quarta-feira de Cinzas; confraternização dos funcionários (na 2ª segunda-feira do mês de dezembro) e Natal (25 de dezembro).
- 4) O clube expedirá comunicados caso haja a programação de eventos que necessitem de alterações nos horários acima descritos, valendo para esses dias os horários que serão informados.

### 5. REGRAS DE USO

- a. A matrícula para uso da Academia poderá ser realizada diretamente na recepção do setor ou na Diretoria de Esportes. É obrigatório estar matriculado e com o pagamento em dia para utilização das dependências da Academia.
- b. Interessados entre 15 e 69 anos serão obrigados a responder um questionário PAR-Q. Caso haja suspeita de alguma doença ou complicação, a Academia pode orientá-lo a procurar um especialista.
- c. Interessados com idade inferior a 15 anos e superior a 69 anos é obrigatória a apresentação de ATESTADO MÉDICO que autorize a prática da modalidade.
- d. A idade mínima para inscrição na Academia é de 14 anos. Todas e quaisquer exceções no limite mínimo de idade serão analisadas e deliberadas pela Coordenação da Academia e/ou Diretoria de Esportes.
- e. É proibida a entrada e permanência na Academia de acompanhantes e crianças.
- f. São disponibilizados armários para utilização rotativa e somente durante a permanência na Academia, sendo obrigatória a devolução da chave após o uso.
- g. Objetos deixados fora dos armários ou no setor serão recolhidos pelo responsável e entregue ao setor de Achados e Perdidos.
- h. É obrigatória a utilização de vestimentas adequadas e apropriadas à prática das atividades físicas disponibilizadas na Academia, sendo proibida a entrada e treinamento com: calça jeans / social e ou similar; sapato, chinelo e/ou similares; camisa social e/ou similares; sem camisa e descalço.
- i. É obrigatório desmontar / guardar os pesos e acessórios após o término do exercício.
- j. É OBRIGATÓRIA a HIGIENIZAÇÃO de todos os aparelhos após o uso.
- k. O uso de toalha pessoal (tecido) NÃO DISPENSA a higienização OBRIGATÓRIA após o uso dos aparelhos.
- l. A Academia disponibiliza toalhas de banho para locação na recepção. Observação: Em caso de não devolução da toalha locada, será cobrada taxa de reposição (de acordo com a Tabela de Taxas disponível no site do clube) diretamente no boleto associativo.
- m. A temperatura ambiente da academia será entre 21°C e 22°C, regulada pelo sistema de climatização, não sendo permitida a alteração por parte de qualquer associado, profissional e/ou colaborador da Academia. Toda e qualquer alteração será somente através de autorização da Coordenação da Academia e/ou Diretoria de Esportes.
- n. O sistema de som da Academia possui regulagem pré-definida de volume, não sendo permitida a alteração por parte de qualquer associado. Toda e qualquer alteração será somente através de autorização da Coordenação da Academia.
- o. O sistema de TV da Academia possui transmissão dos canais da NET, sendo direcionado para os programas esportivos e jornalísticos, não sendo permitida a alteração por parte de qualquer associado, profissional ou colaborador da Academia. Toda e qualquer alteração será somente através de autorização da Coordenação da Academia.



# CÍRCULO MILITAR DE SÃO PAULO

## Normas Internas

p. Não é permitida a retirada, por parte dos associados e/ou colaboradores, de qualquer equipamento, acessório e/ou outro item das dependências da Academia, sem prévia autorização da Diretoria de Esportes e/ou Coordenação da Academia.

### 6. REGRAS DE USO DA VARANDA

#### REGRAS DAS AULAS DE MUAY THAI

- a. A Academia disponibiliza o espaço da Varanda para as aulas da modalidade de Muay Thai, às terças e quintas-feiras, às 18h e às 19h, sendo necessário deixar esse espaço reservado nos dias e horários determinados para as mesmas.
- b. A inscrição e cancelamento da modalidade são realizados na Diretoria de Esportes.
- c. O aluno poderá fazer 2 aulas teste, antes de realizar a inscrição.
- d. Os praticantes exclusivos de Muay Thai deverão identificar-se, obrigatoriamente, junto à Recepção para liberação de entrada, não sendo permitida a utilização das demais atividades, equipamentos e acessórios da Academia.
- e. Os praticantes de Muay Thai poderão ingressar a Academia de chinelo, somente para se dirigirem ao espaço destinado à modalidade.
- f. As aulas terão duração de 60 minutos.
- g. A tolerância de atraso é de 10 minutos.
- h. O Professor poderá ser substituído sem aviso prévio.
- i. RECOMENDAMOS o uso de TOALHAS e SQUEZZE (garrafa de água) durante a aula.
- j. Por segurança e eficiência, o aluno deverá evitar sair antes do término da aula. Se for necessário, deverá informar antecipadamente o professor responsável pela aula.
- k. RECOMENDAMOS que os praticantes da modalidade evitem usar acessórios como cordão, brinco, relógio e similares.
- l. A temperatura ambiente da SALA será de 18°C a 20°C, regulada pelo sistema de climatização, não sendo permitida a alteração, sem prévia autorização por parte do professor responsável pelo horário.

#### REGRAS DAS AULAS DE KRAV MAGA

- a. A Academia disponibiliza o espaço da Sacada para as aulas da modalidade de Krav Maga, às segundas e quartas-feiras, às 19h e às 20h, sendo necessário deixar esse espaço reservado nos dias e horários determinados para as mesmas.
- b. A inscrição e cancelamento da modalidade são realizados na Diretoria de Esportes.
- c. O aluno poderá fazer 2 aulas teste, antes de realizar a inscrição.
- d. Os praticantes exclusivos de Krav Maga deverão identificar-se, obrigatoriamente, junto à Recepção para liberação de entrada, não sendo permitida a utilização das demais atividades, equipamentos e acessórios da Academia.
- e. Os praticantes de Krav Maga poderão ingressar a Academia de chinelo, somente para se dirigirem ao espaço destinado à modalidade.
- f. As aulas terão duração de 60 minutos.
- g. A tolerância de atraso é de 10 minutos.
- h. O Professor poderá ser substituído sem aviso prévio.
- i. RECOMENDAMOS o uso de TOALHAS e SQUEZZE (garrafa de água) durante a aula.
- j. Por segurança e eficiência, evite sair antes do término da aula. Se for necessário, informe antecipadamente para o (a) professor (a) responsável pelo horário.
- k. RECOMENDAMOS que os praticantes da modalidade evitem usar acessórios como cordão, brinco, relógio e similares.
- l. A temperatura ambiente da SALA será de 18°C a 20°C, regulada pelo sistema de climatização, não sendo permitida a alteração, sem prévia autorização por parte do professor responsável pelo horário.



# CÍRCULO MILITAR DE SÃO PAULO

## Normas Internas

---

### 7. REGRAS DA BIKE CLASS

- a. A Academia do Círculo Militar de São Paulo disponibiliza aulas de BIKE CLASS (ciclismo estacionário) de segunda a sexta-feira, de acordo com quadro de horários disponibilizado no mural da Academia.
- b. Para participação das aulas de Bike Classe, os associados devem estar matriculados na Academia.
- c. Será respeitado o limite de vagas (bicicletas) disponibilizadas para a modalidade. As vagas serão preenchidas por ordem de chegada.
- d. As aulas têm duração de 45 minutos.
- e. A tolerância de atraso é de 10 minutos.
- f. O Professor poderá ser substituído sem aviso prévio, de acordo com a necessidade da Academia.
- g. Não é permitida a permanência e/ou o uso da SALA DE BIKE sem a presença do professor responsável pelo horário.
- h. RECOMENDAMOS o uso de TOALHAS e SQUEZZE (garrafa de água) durante a aula.
- i. É OBRIGATORIA a HIGIENIZAÇÃO, bem como “afrouxar” os ajustes das REGULAGENS da BIKE após a utilização, visando maior durabilidade do equipamento.
- j. Por segurança e eficiência, deve-se evitar sair antes do término da aula. Se for necessário, deve ser informado antecipadamente o professor responsável pelo horário.
- k. Disponibilizamos armários (estilo colmeia) para utilização somente durante a permanência na SALA DE BIKE.
- l. A temperatura ambiente da SALA DE BIKE será de 18°C a 20°C, regulada pelo sistema de climatização, não sendo permitida a alteração, sem prévia autorização por parte do professor responsável pelo horário.

### 8. REGRAS DO TREINAMENTO FUNCIONAL

- a. A Academia do Círculo Militar de São Paulo, disponibiliza aulas de TREINAMENTO FUNCIONAL às segundas, quartas e sextas-feiras, às 07:15h e, também, às segundas e sextas-feiras, às 18:00h.
- b. As vagas serão limitadas de acordo com o ambiente:
  - 1) Na Varanda da Academia o limite será de 10 (dez) vagas;
  - 2) Nos ambientes externos (quadras ou ginásios) o limite será de 24 (vinte e quatro) vagas.
- c. As aulas têm duração de 45 minutos;
- d. A tolerância de atraso é de 5 minutos;
- e. O Professor poderá ser substituído sem aviso prévio, de acordo com a necessidade da Academia.
- f. RECOMENDAMOS o uso de TOALHAS e SQUEZZE (garrafa de água) durante a aula.
- g. Por segurança e eficiência, deve-se evitar sair antes do término da aula. Se for necessário, deve ser informado antecipadamente o professor responsável pelo horário.
- h. Para participação das aulas de Treinamento Funcional os associados devem estar matriculados na Academia.
- i. Será sempre respeitado o limite de vagas disponibilizadas para cada horário.
- j. As vagas serão preenchidas por ordem de chegada.
- k. As aulas serão realizadas em locais previamente determinados, podendo ser transferidas sem aviso prévio, conforme autorização da Diretoria de Esportes.

### 9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

- a. As presentes Normas Internas foram elaboradas pela Diretoria de Esportes e apresentadas pelo Diretor, para aprovação, ao Presidente do Círculo Militar.
- b. Quaisquer sugestões, comunicações ou reclamações, sobre assuntos relacionados à presente norma, deverão ser feitas por escrito (ou por e-mail) para que haja o devido registro, devendo ser direcionadas à Diretoria de Esportes, com a devida identificação do sócio para que se possa estabelecer o diálogo e fornecer a devida resposta.



# CÍRCULO MILITAR DE SÃO PAULO

## Normas Internas

c. Após a aprovação, o Presidente do Círculo Militar determinou à Secretaria Geral a publicação em Boletim Interno e a consequente divulgação no site do clube. A Norma mais atual e vigente é a que se encontra publicada no site do clube.

d. Casos omissos nas presentes Normas deverão ser levados ao conhecimento dos integrantes da Diretoria de Esportes para que possam ser analisados e, se for o caso, considerados para reforma destas Normas.

**Círculo Militar de São Paulo, 02 de março de 2023.**

---

**Nelson Turri**  
Diretor de Esportes

Aprovado:

---

**Gen Eduardo Diniz**  
Presidente do Círculo Militar de São Paulo