



# CLUBE CAMPESTRE DE VARGINHA

PROTOCOLO – PROCEDIMENTOS PARA:

## **MUSCULAÇÃO – BALLET FITNESS – JUMP – PILATES – SPINNING – TREINAMENTO FUNCIONAL – YOGA – ZUMBA**

### **REGRAS COMUNS A TODAS AS MODALIDADES**

- ✓ Agendamento a partir de 06/05 e início das atividades 07/05;
- ✓ O agendamento para a musculação e demais atividades será realizado de segunda a sexta, das 07:00 às 20:00 h; sábado: 07:00 às 17:00 h; domingo e feriado: 07:00 às 11:00 h, pelo Cel: 99939-1117, com até duas horas de antecedência ao horário pretendido. Desmarcar caso não possa vir, para que a vaga seja ocupada por outro associado;
- ✓ Musculação vagas limitadas a 30 pessoas e aulas 10 pessoas;
- ✓ Será permitido o treino de musculação e aula diversificada no mesmo dia;
- ✓ Uso obrigatório de máscara;
- ✓ Respeitar a demarcação no solo com o distanciamento obrigatório de 2 m;
- ✓ Porte de garrafa de água obrigatório e toalhinha recomendado;
- ✓ Higienizar as mãos e os calçados antes de entrar no recinto;
- ✓ Higienizar os objetos pessoais na entrada do recinto: chave, celular, garrafinha, etc;
- ✓ Cumprir rigorosamente os horários de entrada e saída;
- ✓ Ao finalizar a aula retirar-se do recinto evitando aglomerações.

### **ATIVIDADES VETADAS PARA OS INTEGRANTES DO GRUPO DE RISCO**

#### **BALLET FITNESS (SÁBADO 10:10 / LOCAL: SEDE SOCIAL)**

- ✓ O colchonete deverá ser higienizado pelo aluno antes e após o uso;
- ✓ Vestimenta adequada e sapatilhas higienizadas.

#### **JUMP (SEG E QUA 19:00 ÀS 19:45 / LOCAL: SALÃO EMBORRACHADO)**

- ✓ A cama elástica será posicionada a 2 m de distância e deverá ser higienizada pelo aluno após o uso;

#### **PILATES (SEG 07:30, TER 18:30, QUA 15:00, / LOCAL: SEDE SOCIAL)**

- ✓ A bola suíça deverá ser higienizada pelo aluno antes e após o uso;

#### **SPINNING (SEG A SEX 07:00, 16:00 e 19:00 / LOCAL: SALA DE DANÇA)**

- ✓ A bicicleta deverá ser higienizada pelo aluno antes e após o uso;
- ✓ Duração 45'; limpeza geral da sala 15'.

#### **TREINAMENTO FUNCIONAL (SEG E QUA 08:30; TER E QUI 19:00 / LOCAL: QUADRA PETECA EXTERNA)**

- ✓ O treino será ao ar livre e não haverá utilização de equipamentos;
- ✓ Não haverá compartilhamento de materiais.

#### **YOGA (TER E QUI 18:30, QUA 07:30 / LOCAL: SEDE SOCIAL)**

- ✓ Utilize seu tapetinho, se possível. Para aqueles que utilizam o tapetinho do clube, higienizar antes e após o uso;

#### **ZUMBA (SEG E QUA 09:30 E 19:30; TER E QUI 16:00; SAB 09:00 / LOCAL: SEDE SOCIAL)**

- ✓ Respeitar a demarcação no solo com o distanciamento obrigatório de 2 m.
- ✓ Duração das aulas 50'