

GRUPO DE CORRIDA RECREIO DA JUVENTUDE

- 1) Poderão participar das atividades do Grupo de Corrida os sócios, maiores de 15 anos, devidamente matriculados e com suas obrigações financeiras em dia;
- 2) O sócio deverá procurar um Médico Cardiologista, de sua escolha, para a realização de uma Avaliação Cardiológica (Teste Ergométrico) e apresentar no prazo de 15 dias, contados a partir da efetivação da matrícula, o resultado;
*A avaliação é obrigatória.
- 3) No momento da inscrição, o associado deverá adquirir a camiseta do Grupo de Corrida (se disponível);
- 4) Será cobrada uma taxa de matrícula para novas inscrições e para reativação dos serviços após 30 dias do cancelamento.



HORÁRIO

Sede Campestre Juventude

Terças e Quintas-feiras:
06h30min às 07h30min e
18h30min às 19h30min

Pista SESI

Quartas-feiras: 19h às 20h

NORMAS

- 1) É proibido o uso de sapatos e chinelos durante as atividades do Grupo de Corrida, bem como calças e bermudas jeans, trajes de banho, sem camiseta (no caso dos homens) ou qualquer outra vestimenta considerada inadequada;
- 2) Não é permitida a permanência de pessoas não cadastradas nos serviços do Grupo de Corrida;
- 3) Cabe ao clube, objetivando o bom andamento das atividades, proibir a entrada do aluno que estiver em desacordo com o regulamento interno do Grupo de Corrida;
- 4) O clube não se responsabilizará por nenhum tipo de material esquecido ou deixado nos armários e/ou dependências do clube.

DICAS

ROUPAS: Use camiseta ou regata, calção ou calça e meias que você já treinou e está acostumado. Quem tiver a camiseta do Grupo, pedimos para que use para melhor identificação.

BONÉ OU VISEIRA: De cor clara e de dry fit.

BOLSA DE GELO: companheiro inseparável de quem corre.

HIDRATAÇÃO: Importante hidratar o corpo e beber água várias vezes ao dia, sem a preocupação com a quantidade ideal (pois ela é individual).

REGULAMENTO

- 1) Poderão participar das atividades do Grupo de Corrida, os sócios devidamente matriculados e em dia com suas obrigações financeiras, o vencimento da mensalidade será no dia 10 de cada mês.
- 2) As atividades são pessoais e intransferíveis nos dias e horários estabelecidos;
- 3) A idade mínima para participar do Grupo de Corrida é de 15 anos completos;
- 4) O serviço musculação está incluso no Grupo de Corrida;
- 5) As atividades propostas sempre terão início na pista de atletismo do clube, localizada junto ao campo de futebol. Posteriormente, sem aviso prévio, poderão ser realizadas nas demais dependências do clube.
- 6) As atividades serão realizadas nos dias e horários previstos, independente do clima;
- 7) O calendário de eventos/provas que o Grupo de Corrida participará será organizado e definido pelo clube:
 - Nestes eventos/provas o clube disponibilizará aos participantes o transporte, acompanhamento do(s) Técnico(s) e toda a assessoria que se fizer necessária, com o mínimo de 15 (quinze) participantes e no mínimo 50% de presença nos treinos;
 - O transporte (ônibus) será único e exclusivo do Grupo de Corrida (saída/retorno da Sede Campestre Juventude).
- 8) O pagamento das inscrições para os eventos/provas e retirada dos kits são de inteira responsabilidade do associado, cabendo ao clube apenas a assessoria que se fizer necessária;
- 9) Nos eventos/provas previstos no calendário do Grupo de Corrida é obrigatório ao participante o uso da camiseta do Grupo;
- 10) O clube não se responsabiliza por qualquer tipo de eventualidade que venha acontecer em decorrência dos treinamentos e/ou eventos/provas;
- 11) Para os associados que sofrerem algum tipo de lesão durante os treinamentos e/ou eventos/provas do calendário de corrida, o clube disponibiliza o serviço de fisioterapia.

Observação: os sócios, a seus critérios, poderão organizar treinos extras bem como a participação em eventos/provas fora os previstos no calendário do Grupo de Corrida do clube. Nestes, o clube não disponibilizará o transporte, acompanhamento dos Técnicos e assessoria.

CANCELAMENTO

Quando, por alguma razão, o sócio desejar interromper suas atividades, o mesmo deverá comunicar o cancelamento às atendentes das secretarias do clube. Sem este cancelamento, a inscrição continuará em aberto responsabilizando-se o aluno pelo pagamento da mensalidade integral do mês em andamento. O cancelamento poderá ser feito pessoalmente ou através de uma **solicitação enviada por fax (54) 3028.3555 ou e-mail academia@recreiodajuventude.com.br**, devidamente identificado pelo nome via e-mail e nº de telefone se enviado por fax. Não serão aceitos cancelamentos por telefone. Certifique-se do recebimento de sua solicitação de cancelamento.

**INFORMAÇÕES (54) 3028.3555
COM A SECRETARIA DA ACADEMIA**



Recreio da Juventude