



- 1- *Uso obrigatório de toalha;*
- 2- *Aula e atividades permitidas apenas para associados a partir dos 14 anos de idade;*
- 3- *Por segurança, proibida a entrada e permanência de menores de 14 anos na sala de spinning;*
- 4- *Formação de fila de espera às aulas fora da sala, sendo proibido a guarda do lugar na bike por toalhas ou squeezes;*
- 5- *Evitar conversas durante as aulas;*
- 3- *Proibido uso de celulares e outros equipamentos eletrônicos durante o treino;*
- 4- *Respeitar horários de início e término das aulas;*
- 5- *Ao término das aulas obrigatório a saída de todos os alunos para a manutenção e limpeza da sala;*
- 6- *Usar vestimenta apropriada à prática de atividade física (shorts, calças, camisetas, meias), e os equipamentos apropriados para a atividade física (tênis e/ou sapatilhas, bancos, squeezes);*
- 7- *Para o ajuste das bikes, solicitar auxílio do professore e/ou manutenção técnica da academia;*
- 8- *Não manusear os equipamentos da sala (espaço), como bikes, ventiladores, ar condicionado, iluminação e aparelho de som, em caso de necessidade de ajustes e manuseio, solicitar auxílio dos profissionais do clube;*
- 9- *Evitar saídas da sala durante as aulas;*
- 10- *A sala de aula só pode ser liberada pelos professores e a mesma só pode ser usada em período de aula, salvo a autorização realizada pelos professores da sala de musculação;*