



ASSERCAM

**ASSOCIAÇÃO DOS SERVIDORES MUNICIPAIS
DE CAMPO MOURÃO - ASSERCAM
CNPJ nº - 77.199.370/0001-24**

**REGIMENTO INTERNO AOS USUÁRIOS
DA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO ASSERCAM.**

- 1. Mostrar a carteirinha da Assercam com foto atualizada;**
- 2. Quando utilizar os pesos, devolve-los no lugar;**
- 3. Só sentar nos aparelhos quando tiver utilizando-os;**
- 4. Utilizar as esteiras apenas 20 minutos (principalmente horário das 17:30 as 20:00);**
- 5. Utilizar os aparelhos por no maximo 8 minutos(principalmente horário das 17:30 as 20:00), para melhor rotatividade dos aparelhos;**
- 6. NÃO soltar os pesos no chão da Academia;**
- 7. Fica obrigatório o uso de toalhinha para higienização dos aparelhos;**
- 8. Fica proibido a alimentação dentro da academia;**
- 9. Fica proibido a entrada de menores de 14 anos de idade. Exceto em caso de recomendação médica;**
- 10. Proibido exceder o horário de atendimento da academia;**
- 11. PROIBIDO mexer no celular enquanto usa os aparelhos**
- 12. Em caso de comorbidades ou lesões será obrigatório a apresentação de laudo médico atestando que a pessoa se encontra em plenas condições para realização de atividades físicas;**

**PENA: ADVERTÊNCIA, SUSPENSÃO
E EXCLUSÃO DO QUADRO SOCIAL.**