

Guia do Aluno

RECEPÇÃO: local onde o aluno tem acesso as informações sobre a academia, como valor da mensalidade, planos, cartão de acesso, avaliação física, dentre outros. No primeiro dia da atividade é o pessoal da recepção que conduz o aluno até o professor, onde este montará o programa de treinamento.

PLANOS: na hora da matrícula ou da renovação, avalie as vantagens de cada plano. Geralmente os planos mais longos como trimestral e semestral são os mais vantajosos.

AVALIAÇÃO FÍSICA: de suma importância para o controle dos resultados. Através dela pode-se verificar os ganhos e perdas propostos no início do treinamento. A cada 3 ou 4 meses deve-se realizar uma nova avaliação para medir os resultados e traçar novas metas.

ALIMENTAÇÃO: é importante fazer uma refeição leve antes do treinamento. É recomendável a ingestão de sucos, barra de cereal, iogurte, frutas, etc.

ORIENTAÇÃO: não aceite orientação de alunos. Os instrutores são as pessoas responsáveis e qualificadas para orientar a correta execução dos exercícios.

ACESSÓRIOS: é recomendável trazer uma toalha e a garrafinha de água.

CARTÃO DE ACESSO: uso obrigatório. O aluno sem cartão traz transtornos tanto para ele quanto para a recepção. É também dever do aluno preservar o cartão de acesso, pois a perda ou dano acarretará a compra de um novo.

CATRACA: se por algum motivo excepcional o aluno esquecer o cartão de acesso, não precisa forçar a catraca, basta tocar o sino localizado ao lado e aguardar a luz verde acender.

HORÁRIO: Obedeça ao horário do seu plano para evitar inconvenientes como ser barrado na catraca.

FICHAS DE TREINAMENTO: cada aluno é responsável por pegar, procurar e datar sua ficha. Após o treino, colocá-la de volta no fichário, tendo cuidado de colocar no local (letra) correto.

PAGAMENTO: Fique atento a data de vencimento de sua mensalidade.

ARMÁRIOS: a academia oferece 24 armários para a guarda de material, sendo obrigação do aluno pegar e devolver a chave na recepção.

ORGANIZAÇÃO: os alunos são responsáveis por guardar todo o material utilizado, pesos, caneleiras, halteres e anilhas.

HIGIENIZAÇÃO: A academia dispõe de borrifadores de álcool e flanela para melhor higienização dos equipamentos.

CALÇADOS: é obrigatório o uso de tênis ou sapato fechado para realização do treinamento, não sendo permitido sob hipóteses nenhuma malhar de sandália.

CRIANÇAS: é recomendável não trazer crianças como acompanhantes na hora do treinamento, pois a academia não se responsabilizará por qualquer incidente que possa acontecer.

HORÁRIO PROMOCIONAL: os alunos matriculados nesse plano não terão direito a frequentar as aulas de ginástica e o boxe.

VESTIÁRIO: orientamos os alunos a trazerem toalha para tomar banho, mantendo o ambiente limpo e enxuto, além de ter a consciência de não demorar dentro do vestiário para que todos possam utilizar.

COMÉRCIO: não é permitida a comercialização de qualquer produto ou serviço por parte de alunos e funcionários nos recintos da academia.

GINÁSTICA: dispomos da tabela dos horários das aulas no mural de avisos, na recepção e no nosso site (www.academiafisiofitness.com.br).

MURAL DE AVISOS: tenha o hábito de estar sempre atento ao mural, pois nele contém informações e novidades em geral sobre a academia.