



# Manual do Aluno

GERÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO FÍSICO-ESPORTIVO  
VERSÃO 1.0  
2015



**Sesc** | **Esporte**

Manual do Aluno



---

Integrado ao Sistema Fecomércio MG

# **Serviço Social do Comércio**

## **Sesc – Departamento Regional Minas Gerais**

Rua dos Tupinambás, 956 - Edifício-Sede  
CEP: 30120-906 - Centro - Belo Horizonte/MG  
Telefone: (31)3270-8100  
Site: [www.sescmg.com.br](http://www.sescmg.com.br)  
Email: [esportes@sescmg.com.br](mailto:esportes@sescmg.com.br)

### **Autores**

Daniela Lima Magalhães  
Luciana Aparecida Silva  
Marcelo Magalhães Silva Martins  
Marcelo Rochael de Melo Lima  
Rafael Fortunato de Almeida  
Renan Santos Gomes da Costa  
Gustavo Henrique Marques Santana

### **Apoio administrativo**

Edmara de Jesus Paiva Coelho Nacif

### **Revisão**

Fabiano Ribeiro de Oliveira

# SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	5
2. CONDIÇÕES GERAIS DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇO .....	6
3. ORIENTAÇÕES PARA A SALA DE MUSCULAÇÃO .....	7
4. ORIENTAÇÕES PARA AULAS NA PISCINA.....	8
5. ORIENTAÇÕES PARA AULAS DE QUADRA .....	9
6. ORIENTAÇÕES PARA AULAS DE GINÁSTICAS COLETIVAS .....	10
7. ORIENTAÇÕES PARA AULAS DE JUDÔ .....	11





# 1. INTRODUÇÃO

Este Manual é direcionado aos clientes matriculados nas atividades do Sesc da área de Esportes. Este documento deve ser lido com atenção, pois, em conjunto com o *Contrato de Prestação de Serviços Esportivos*, regulamenta as regras e condutas que norteiam a prestação de serviços e o comportamento dos clientes.

O Sesc tem como objetivo oferecer aos seus alunos todos os recursos disponíveis para que estes possam desenvolver suas capacidades físicas, atendendo às suas necessidades e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida.

Este instrumento regula a contratação, pelo aluno do **Sesc**, dos seguintes produtos, desenvolvidos nas unidades descritas em sequência:

## **Produtos:**

- Sesc Escola de Esportes, nas modalidades: Basquetebol, Futebol, Futebol *Society*, Futsal, Handebol, Judô, Natação e Voleibol.
- Sesc Fitness, nas modalidades: Ginástica Localizada, Hidroginástica, *Jump*, Musculação, Ritmos, *Step* e Ioga.

## **Unidades:**

- Sesc Almenara, Sesc Araxá, Sesc Bom Despacho, Sesc Contagem-Betim, Sesc Desportivo, Sesc Floresta, Sesc Governador Valadares, Sesc Januária, Sesc Juiz de Fora, Sesc Mineiro

Grussaí – Centro de Turismo, Sesc Montes Claros, Sesc Muriaé, Sesc Estalagem Ouro Preto, Sesc Paracatu, Sesc Poços de Caldas, Sesc Pousada Juiz de Fora, Sesc Santa Luzia, Sesc Santa Quitéria, Sesc Sete Lagoas, Sesc Teófilo Otoni, Sesc Tupinambás, Sesc Uberaba, Sesc Uberlândia e Sesc Venda Nova – Centro de Turismo.

O conhecimento e a adesão às expectativas e aos procedimentos aqui descritos são indispensáveis ao estabelecimento e funcionamento das atividades ofertadas.

## **2. CONDIÇÕES GERAIS DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇO**

- O cliente deve apresentar, no momento da matrícula, atestado médico recente (datado de no máximo 90 dias) específico para a prática de atividade física regular.
- O aluno se compromete a renovar o seu atestado médico. Em caso de descumprimento, será suspenso das atividades até regularização da referida documentação.
- O aluno terá direito a receber, após a efetivação da matrícula, uma via do Contrato de Prestação de Serviços Esportivos.
- Após a efetivação da matrícula, o aluno terá direito a receber uma carteirinha na categoria “Usuário curso” para entrar na unidade a fim de realizar a atividade contratada.
- Os planos são válidos para as atividades, os horários e as





frequências designadas no ato da matrícula, dependendo a mudança de horário da existência de vaga no horário pretendido.

- O Sesc poderá efetuar as alterações necessárias nos seus horários, professores e/ou aulas, comunicando ao aluno por meio de cartazes afixados nos quadros de avisos.
- Não será permitida a utilização dos materiais e equipamentos sem a autorização prévia de um responsável da unidade Sesc.
- Não será permitida a entrada de animais de estimação dentro das unidades do Sesc em Minas Gerais.
- Sempre que julgar necessário o aluno poderá agendar um horário de atendimento com o analista de Esporte e Lazer da unidade.

### **3. ORIENTAÇÕES PARA A SALA DE MUSCULAÇÃO**

- Utilize roupas leves (shorts, bermudas, camisetas, *tops*, *legs*) e calçados adequadas (tênis) para prática de atividade física.
- Mantenha as fichas de musculação organizadas por ordem alfabéticas.
- Utilize os armários para guardar seus pertences (quando disponíveis) e tenha muita atenção com sua chave. Não se esqueça de devolvê-la antes de deixar as dependências da academia.
- O serviço de armários é uma cortesia. O Sesc não se responsabilizará por perdas ou danos nos objetos guardados.

- Não será permitida a presença de menores de 15 anos e de pessoas não matriculadas na sala de musculação.
- As avaliações e reavaliações físicas devem ser agendadas. O atendimento será realizado de acordo com a disponibilidade de horários. Somente após a avaliação física, será permitido o início das atividades.
- O agendamento será validado após pagamento da taxa do serviço na Central de Atendimento da unidade.
- O reagendamento de avaliações físicas deve ocorrer com no máximo 24 horas de antecedência. Nos casos em que o aluno não informar o não comparecimento, não será feita nenhuma devolução em dinheiro, e um novo pagamento deve ser efetuado para uma nova marcação.
- Para manter a organização do ambiente, ao utilizar os materiais e acessórios, favor guardá-los nos locais indicados.
- Em caso de dúvida nos exercícios, solicite esclarecimento diretamente ao instrutor responsável presente na sala de musculação.

#### **4. ORIENTAÇÕES PARA AULAS NA PISCINA**

- Use roupas e acessórios adequados para atividade na água: maiô, sunquíni e sunga.
- Para as aulas de hidroginástica e natação, é obrigatório o uso de touca.

- Não é permitida a utilização dos materiais de aulas sem o consentimento do instrutor responsável.
- Utilize somente o espaço reservado para aula. Respeite a demarcação realizada com raias.
- Aguarde a permissão do instrutor para entrar na piscina para o início das aulas.
- Respeite os horários de início e término da aula. Não será permitida a entrada do aluno com mais de 15 minutos decorridos do começo da aula.
- É indispensável passar pela ducha ou pelo chuveiro antes de entrar na piscina.
- Não deixe de se hidratar durante a aula. Utilize-se de garrafinhas para evitar o deslocamento até o bebedouro.
- Não use brincos, relógios, pulseiras, anéis, colares e qualquer outro acessório que possa colocar em risco sua integridade física ou a de seu colega.

## **5. ORIENTAÇÕES PARA AULAS DE QUADRA**

- Use roupas e calçados adequados: tênis específico de sua modalidade e roupas leves próprias para prática de atividades físicas (shorts, bermudas, camisetas, *tops*, *legs*).
- Utilize os equipamentos de proteção adequados à modalidade escolhida.

- Não é permitida a utilização dos materiais de aulas sem o consentimento do instrutor responsável.
- Respeite os horários de início e término da aula. Não será permitida a entrada do aluno com mais de 15 minutos decorridos do começo da aula.
- Não use brincos, relógios, pulseiras, anéis, colares e qualquer outro acessório que possa colocar em risco sua integridade física ou a de seu colega.
- Não deixe de se hidratar durante a aula. Utilize-se de garrafinhas para evitar o deslocamento até o bebedouro.

## **6. ORIENTAÇÕES PARA AULAS DE GINÁSTICAS COLETIVAS**

- Utilize roupas leves (shorts, bermudas, camisetas, *tops*, *legs*) e calçados adequados (tênis) para prática de atividade física.
- Traga forro para utilizar nos colchões, se for de seu interesse.
- Desligue os celulares ao entrar na sala.
- Aguarde seu instrutor para entrar no espaço de aula.
- Não deixe de se hidratar durante a aula. Utilize-se de garrafinhas para evitar o deslocamento até o bebedouro.
- Para manter a organização do ambiente, ao utilizar os materiais e acessórios, favor guardá-los nos locais indicados.

- Respeite os horários de início e término da aula. Não será permitida a entrada do aluno com mais de 15 minutos decorridos do começo da aula.

## **7. ORIENTAÇÕES PARA AULAS DE JUDÔ**

- Use roupas e acessórios adequados para a modalidade esportiva: judogui e faixa.
- Não é permitido andar calçado sobre o tatame.
- Aguarde seu instrutor para entrar no espaço de aula.
- Desligue os celulares ao entrar na sala.
- Para manter a organização do ambiente, ao utilizar os materiais e acessórios, favor guardá-los nos locais indicados.
- Respeite os horários de início e término da aula. Não será permitida a entrada do aluno com mais de 15 minutos decorridos do começo da aula.
- Não deixe de se hidratar durante a aula. Utilize-se de garrafinhas para evitar o deslocamento até o bebedouro. Essa hidratação deverá ser fora do tatame.





---

**Integrado ao Sistema Fecomércio MG**