



ACADEMIA NÃO SÓCIO

Clube dos Subtenentes e Sargentos do II Exército
Normas e procedimentos



R\$ 86,00 mensal

R\$43,00 taxa de matrícula

R\$15,00 carteirinhas

R\$36,00 avaliação física

Investimento total: R\$180,00

Pagamento no ato da matrícula.

Consulte nossos planos
semestrais e anuais.



Trajes

É essencial usar roupas e calçados adequados para prática de exercícios físicos.



Avaliação física

Será realizado na ACADEMIA para que o professor possa conhecê-lo (a) melhor, podendo assim elaborar um treino mais eficiente e indicado.

A avaliação é agendada e serão analisados:

Medidas antropométricas, % de gordura, peso, altura, flexibilidade, teste ergométrico e análise postural.

Tempo: 30 minutos.



Documentos necessários

- Atestado médico
- Xerox do RG, CPF
- Xerox do comprovante de residência
- 2 Fotos 3x4

Não tiramos cópias.



2º via de boletos

Os boletos com código de barras, podem ser retirados através do site:

www.clubedossargentos.com.br

- Digitar número do CPF.
- Para abrir o arquivo é só digitar os cinco primeiros dígitos do CPF.



Personal

Para ser acompanhado por um Personal Trainer, é necessário apresentar cópia do CREF e efetuar o pagamento de R\$86,00/mês.



Horários

Segunda a sexta 06h30min às 21h50min

Sábado 08h00min às 12h50min

Não é permitido a entrada e permanência na área da academia fora dos horários acima.



Atenção

- Não está incluso o estacionamento.
- Em caso de desistência, o aluno deverá solicitar o cancelamento no Departamento de Esportes, assim evitando débitos futuros.
- Oferecemos guarda volumes.
- Traga sua garrafa de água.
- Higienize os aparelhos antes e após o uso.
- É obrigatório o uso de toalha.
- Evite usar adornos durante o treino. (brincos, anéis ou pulseiras).
- Após o uso dos pesos, anilhas e colchonetes, guarde em seus respectivos lugares.
- Atividade acima de 15 anos, menores de 18 anos, comparecer acompanhado do responsável.

Não é permitido

- O uso inadequado ou impróprio dos equipamentos.
- Soltar ou bater os pesos no chão.
- Gritar e utilizar palavras de baixo calão.
- Atitudes agressivas com outros alunos e colaboradores.
- A permanência de crianças e acompanhantes na sala de musculação.
- Usar o guarda peito das janelas para alongamento.



Dúvidas: 11 9 4861-9177 | 11 3602-6890
Av. Luiz Rink 187, Vila Ayrosa, Osasco - SP