

REGULAMENTO DE AULAS DE NATAÇÃO, HIDROGINÁSTICA E RAIAS LIVRE

O Clube disponibiliza aulas de natação para crianças e adultos, além de aulas de hidroginástica, oferecendo aos associados oportunidades de prática esportiva, saúde e bem-estar. As piscinas cobertas funcionam de terça a domingo, e as aulas ocorrem de terça a sábado, conforme a grade vigente. Todas as informações sobre matrículas, turmas, horários e gestão de vagas são de responsabilidade exclusiva da Secretaria do Clube, que também orienta os associados quanto ao uso do aplicativo Tecnofit para reservas de raias livres. A Secretaria gerencia a abertura de vagas, a lista de espera e quaisquer alterações de horários ou turmas, garantindo que os associados sejam devidamente informados sobre as disponibilidades e mudanças.

1. MATRÍCULA E PARTICIPAÇÃO

- 1.1. As aulas são exclusivas para associados e ocorrem de terça a sábado, com duração de 30 ou 45 minutos, conforme a grade vigente, que pode ser consultada na Secretaria do Clube.
- 1.2. Aulas experimentais devem ser agendadas com a Secretaria e só poderão ser realizadas em turmas com vagas disponíveis.
- 1.3. A matrícula será efetivada conforme a disponibilidade de vagas na turma desejada.
- 1.4. Caso não haja vagas, o interessado será incluído na lista de espera. Novas vagas serão abertas conforme triagem de faltosos e desistentes, respeitando a ordem de inscrição.
- 1.5. A participação nas aulas exige a assinatura do termo de ciência deste regulamento no ato da matrícula.
- 1.6. Recomenda-se avaliação médica antes do início de qualquer atividade física.

2. FREQUÊNCIA, FALTAS E CANCELAMENTOS

- 2.1. A presença nas aulas é essencial. Alunos com mais de 3 (três) faltas mensais sem justificativa médica ou de força maior perdem automaticamente a vaga. Essa ação não cancela a inscrição; a cobrança continuará até que o responsável solicite formalmente o cancelamento por meio do formulário padrão, disponível na Secretaria.
- 2.2. Em turmas com apenas 1 (uma) aula por semana, o limite é de 1 (uma) falta por mês.
- 2.3. Faltas devem ser comunicadas à Secretaria. Justificativas devem ser formalizadas por e-mail, com antecedência sempre que possível.
- 2.4. Até 2 (duas) semanas por ano podem ser justificadas por motivo de viagem, desde que avisadas previamente.
- 2.5. Não é permitida a reposição de aulas nem o comparecimento em horários diferentes do matriculado. Não há reembolso proporcional por faltas.
- 2.6. Cancelamentos e alterações de matrícula devem ser solicitados até o último dia do mês anterior, por meio de formulário próprio na Secretaria. Os professores não estão autorizados a realizar cancelamentos.
- 2.7. O Clube poderá retirar a vaga de alunos com faltas não justificadas por período prolongado, especialmente em caso de fila de espera. Essa retirada não configura cancelamento: a cobrança continuará até que o responsável solicite formalmente o cancelamento por meio do formulário padrão, disponível

na Secretaria.

2.8. Em casos de manutenções emergenciais, as aulas poderão ser suspensas, sem reposição. Os alunos serão avisados previamente sobre a suspensão.

3. PAGAMENTO

3.1. A primeira mensalidade deverá ser paga no ato da matrícula. As demais serão enviadas via boleto bancário para o e-mail cadastrado do associado. Há reajustes anuais nas mensalidades.

3.2. Tabela de valores vigente em 2026:

Natação Adulto 1x plano mensal	118
Natação Adulto 2x plano mensal	177
Natação Infantil 1x plano mensal	118
Natação Infantil 2x plano mensal	177
Hidroginástica 1x plano mensal	118
Hidroginástica 2x plano mensal	177

4. CONDUTA NAS AULAS

4.1. É obrigatório o uso de traje adequado: touca, óculos, maiô inteiro ou sunga. Biquíni e bermuda não são permitidos, salvo orientação contrária do professor (ex.: bebês).

4.2. Tomar ducha antes de entrar na piscina é obrigatório.

4.3. Crianças só poderão entrar na piscina após autorização do professor.

4.4. É proibido correr nas áreas molhadas ao redor da piscina.

4.5. O aluno deve estar pronto com antecedência, respeitar os colegas e seguir as orientações do professor.

4.6. Não é permitida a permanência dos pais na borda ou em mesas próximas à piscina durante as aulas, salvo solicitação expressa do professor.

4.7. Brinquedos e equipamentos pessoais só poderão ser usados com autorização do professor.

4.8. É permitido o consumo de líquidos em embalagens apropriadas (ex.: squeezes).

4.9. A permanência do aluno nas piscinas é permitida somente durante o período em que estiver regularmente matriculado e no horário da sua aula. Ao término da atividade, o aluno deverá deixar a piscina para que a próxima turma possa iniciar a aula conforme a programação. Caso o aluno deseje continuar nadando após o encerramento da aula, deverá utilizar as raias livres, mediante reserva prévia pelo aplicativo Tecnofit, conforme disponibilidade.

5. METODOLOGIA DE ENSINO

5.1. INTRODUÇÃO E FILOSOFIA DO CLUBE

A metodologia de ensino aquático proposta baseia-se em uma filosofia que valoriza o ser humano em sua totalidade, promovendo o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social por meio da vivência segura e prazerosa no meio líquido. O clube entende a natação não apenas como uma habilidade motora essencial, mas como um instrumento de formação integral, capaz de despertar autonomia, disciplina, superação e respeito ao próximo. Cada aula é uma oportunidade de aprendizado, confiança e descoberta.

Nossa filosofia se estrutura sobre três pilares fundamentais:

Segurança: Garantir que todos os alunos se sintam protegidos e confiantes em cada etapa, respeitando seus limites e condições individuais.

Prazer e Ludicidade: Estimular o aprendizado por meio de experiências divertidas e criativas, especialmente nas fases iniciais, reforçando o vínculo afetivo com a água.

Evolução Contínua: Oferecer um ensino progressivo, técnico e consciente, que favoreça o aperfeiçoamento gradual das habilidades aquáticas e o desenvolvimento pessoal de cada aluno.

Com base nesses pilares, o clube busca formar nadadores conscientes, responsáveis e apaixonados pela prática aquática, capazes de aplicar os valores aprendidos dentro e fora da piscina, como respeito, cooperação e perseverança. Essa filosofia orienta toda a estrutura metodológica do programa, desde o planejamento das aulas até a comunicação com alunos e famílias, consolidando uma identidade pedagógica própria, acolhedora e tecnicamente sólida.

5.2. OBJETIVOS DA METODOLOGIA

Promover o desenvolvimento motor aquático do aluno desde o nível iniciante até o domínio técnico dos quatro estilos de nado.

Garantir a segurança e o prazer durante o aprendizado, minimizando medos e fortalecendo a autoconfiança.

Desenvolver valores como respeito, cooperação e disciplina.

Formar nadadores capazes de escolher entre os caminhos do condicionamento físico, da recreação ou da performance esportiva.

5.3. PRINCÍPIOS PEDAGÓGICOS

Individualidade: Cada aluno progride de acordo com seu ritmo e maturidade motora.

Ludicidade: O brincar é um meio de aprendizagem e socialização, especialmente nas primeiras fases.

Progressividade: As habilidades são desenvolvidas gradualmente, respeitando critérios técnicos e pedagógicos.

Segurança e Acolhimento: Todas as práticas respeitam as normas de segurança e o ambiente emocional do aluno.

Integração e Cidadania: O processo formativo visa o bem-estar e o convívio ético dentro e fora da piscina.

5.4. Estrutura de Ensino e Níveis de Aprendizagem

NÍVEL	TOUCA	FAIXA ETÁRIA	OBJETIVOS PRINCIPAIS	TEMPO MÉDIO
Adaptação Lúdica Cavalo Marinho	Branca	0-2 anos	Familiarização com o meio líquido, estímulo sensorial e coordenação básica. É fundamental que os pais acompanhem os filhos na piscina	até 2 anos
Iniciação Infantil I Tartarugas	Amarela	3-4 anos	Flutuação independente, controle respiratório e deslocamento com ajuda mínima, respeitando a individualidade de cada aluno.	1-2 anos
Iniciação Infantil II Lontra	Laranja	5-6 anos	Introdução, de maneira lúdica e adaptada, aos movimentos fundamentais dos quatro estilos e noções de segurança.	1-2 anos
Aperfeiçoamento I Golfinho	Cinza	7-8 anos	Aperfeiçoamento dos quatro estilos, resistência e consciência corporal. Adaptação à piscina grande no último mês.	2 anos
Aperfeiçoamento II Narval	Azul Escuro	9-12 anos	Refinamento técnico, desenvolvimento e domínio dos quatro estilos de nado.	2-3 anos
Performance Juvenil Tubarão	Preta	13-16 anos	O clube não possui foco em treinamento para competição. Caso surja interesse, um horário específico poderá ser disponibilizado.	Variável
Condicionamento / Adulto Iniciante	-	+13 anos	Adaptação, autossalvamento, correção dos nados e condicionamento físico.	Contínuo

5.5. CRITÉRIOS DE PROGRESSÃO

A progressão entre os níveis é definida por:

Avaliação prática semestral (junho e dezembro).

Domínio técnico mínimo das habilidades específicas do nível.

Comportamento, maturidade aquática e idade.

Avaliação individual e parecer técnico do professor.

5.6. PLANO DE ENSINO

O plano é dividido quinzenalmente, contemplando dois estilos por mês para facilitar o desenvolvimento técnico e o acompanhamento do professor. Os professores podem ajustar a abordagem conforme o perfil da turma, desde que o conteúdo mínimo semanal seja cumprido.

5.7. SISTEMA DE AVALIAÇÃO E CERTIFICAÇÃO

Forma: Observação contínua e feedback individual.

Periodicidade: Semestral, com semanas avaliativas em junho e dezembro.

Avaliação: Avaliação individual impressa.

Certificação: Diploma de conclusão de nível e incentivo.

Comunicação: Reuniões com pais.

5.8. NORMAS E CONDUTAS

Professores: Devem utilizar linguagem lúdica, técnica e acolhedora, manter a postura, respeitar os limites individuais e comunicar-se de forma ética com os pais.

Alunos: Devem entrar na piscina apenas com autorização, cumprir as regras de segurança e horários, e respeitar colegas e professores.

Pais e Responsáveis: Devem acompanhar o processo à distância, sem interferir, participar de reuniões e semanas abertas, e respeitar o ambiente pedagógico da aula.

5.9. INCLUSÃO E ADAPTAÇÕES

O clube promove o atendimento empático e ajustado para necessidades especiais, a progressão individualizada para diferentes ritmos e adaptações imediatas para situações específicas (medo, limitações físicas, etc.). Recomenda-se a formação contínua da equipe para qualificar o atendimento.

5.10. CONSIDERAÇÕES FINAIS DA METODOLOGIA

Esta metodologia busca integrar segurança, ludicidade e técnica, criando um processo de ensino contínuo e motivador. O documento deve ser revisado anualmente pela coordenação, com participação ativa dos professores, garantindo sua atualização e alinhamento às melhores práticas pedagógicas.

6. USO DAS PISCINAS E DAS RAIAS LIVRES

6.1. Durante os períodos de aula, a prioridade de uso das piscinas e das raias é dos alunos regularmente matriculados nas aulas de natação ou hidroginástica. Nestes horários, as raias 01 a 05 são destinadas às atividades pedagógicas conduzidas pelos professores.

6.2. Associados que possuam autorização para uso terapêutico ou de reabilitação da piscina, mediante laudo ou atestado médico previamente aprovado pela Diretoria, poderão realizar suas atividades em seu horário de treino, inclusive durante os períodos de aula.

Nesses casos, o associado deverá informar o professor responsável pela aula no momento de sua chegada, para que seja definida a raia mais adequada, considerando as condições da piscina e a organização da atividade pedagógica. Caso necessário, o professor poderá reorganizar a aula utilizando as demais raias disponíveis.

6.3. A autorização para uso terapêutico ou de reabilitação deverá ser solicitada por meio de protocolo de atendimento, encaminhado ao e-mail atendimento@clubealphaville.com.br, com a devida comprovação médica. A liberação será analisada e concedida pela Diretoria do Clube.

Quando em utilização para essa finalidade, será destinada ao associado uma raia exclusiva para a realização da atividade, definida conforme a disponibilidade e organização do espaço no momento.

6.4. A raia 06 é destinada ao uso livre de associados durante todo o período em que a piscina estiver aberta, mediante agendamento prévio pelo aplicativo Tecnofit, com limite de até 4 associados por período de 60 minutos. A reserva não garante uso exclusivo da raia, podendo outros associados agendar o mesmo horário, respeitando o limite estabelecido.

6.5. Fora dos períodos de aula, as piscinas somente poderão ser utilizadas na presença do bombeiro civil de plantão. Na ausência deste profissional, permanecerão fechadas.

6.6. A piscina adulta (1,45 m de profundidade) não é recomendada para menores de 12 anos. O uso recreativo por crianças obedecerá às seguintes regras:

- 0 a 8 anos: apenas com pais ou responsáveis dentro da água.
- 9 a 12 anos: apenas se souberem nadar e com supervisão obrigatória dos pais na área da piscina.
- A partir de 13 anos: permitido, com uso responsável do espaço.

6.7. É permitido o uso de equipamentos próprios (como pranchas e nadadeiras), desde que utilizados de forma segura e sem interferir na circulação dos demais usuários.

6.8. O bombeiro civil de plantão, quando presente, é a autoridade máxima no espaço da piscina, devendo suas orientações ser respeitadas por todos os usuários.

7. FUNCIONAMENTO DAS PISCINAS E SEGURANÇA

7.1. Horários de funcionamento:

Segunda-feira: Fechada para manutenção.

Terça a sexta: 07h às 21h.

Sábado: 08h às 18h.

Domingo: 09h às 18h.

7.2. As piscinas poderão ser interditadas para manutenções, torneios ou eventos, com aviso prévio sempre que possível.

8. PERSONAL TRAINER OU FISIOTERAPEUTA NA PISCINA

8.1. O acompanhamento por personal trainer ou fisioterapeuta na piscina será permitido exclusivamente para associados que possuam autorização para fins terapêuticos ou de reabilitação, mediante apresentação de laudo ou atestado médico.

8.2. A solicitação deverá ser encaminhada por e-mail para atendimento@clubealphaville.com.br, com a documentação médica correspondente. Após aprovação da Diretoria, o acompanhamento do profissional deverá ser formalizado junto ao setor de Contratos, conforme as normas do Clube.

9. RESPONSABILIDADES E SEGURANÇA

9.1. Os professores são responsáveis pela condução pedagógica das aulas. A supervisão das crianças fora da aula é de responsabilidade exclusiva dos pais.

9.2. A segurança de menores de 18 anos é de responsabilidade dos pais ou responsáveis legais, não do bombeiro, cuja atuação é restrita à supervisão do ambiente.

10. USO DAS PISCINAS PARA CAPACITAÇÃO INTERNA

10.1. Professores e estagiários podem utilizar as piscinas para capacitação técnica fora dos horários de aula, sem interferir nas atividades dos associados.

11. USO DOS VESTIÁRIOS PELOS PROFISSIONAIS DE NATAÇÃO

11.1. Professores e estagiários estão autorizados a utilizar os vestiários sociais com discrição e respeito, visando proteger sua saúde de variações de temperatura.

12. COMUNICAÇÃO DE ALTERAÇÕES

12.1. Em casos de ausência de professor ou manutenções, as aulas poderão ser suspensas sem reposição, com comunicação via WhatsApp ou e-mail.

13. ACIDENTES E PRIMEIROS SOCORROS

13.1. Em caso de acidentes, o aluno será atendido pelo bombeiro civil de plantão. Se necessário, será encaminhado para unidade médica externa, e os responsáveis serão comunicados.

14. USO DE IMAGENS E GRAVAÇÕES

14.1. O clube poderá captar imagens para fins institucionais. O uso para fins comerciais ou de marketing ocorrerá apenas com consentimento prévio e expresso, conforme a LGPD.

15. DECLARAÇÃO DE CONDIÇÃO DE SAÚDE E RESPONSABILIDADE

15.1. Ao assinar este termo, o associado declara estar em plenas condições de saúde para a prática de atividades físicas, isentando o Clube de responsabilidade por incidentes decorrentes da omissão de informações sobre sua condição de saúde.

