



## **RECOMENDAÇÕES**

- UTILIZAR VESTIMENTA E CALÇADO ADEQUADO PARA A ATIVIDADE.
- PARA SUA SEGURANÇA E HIGIENE, TRAGA SEMPRE SUA TOALHA E GARRAFINHA DE ÁGUA.
- FAVOR LIMPAR OS EQUIPAMENTOS APÓS O USO.
- O ALUNO DEVE SEGUIR AS INSTRUÇÕES DADAS PELOS PROFESSORES, ZELANDO PELA PRESERVAÇÃO E CONSERVAÇÃO DOS APARELHOS E DA SUA PRÓPRIA SAÚDE.
- RESPEITE O TEMPO DE 30 MINUTOS NOS EQUIPAMENTOS CARDIOVASCULARES (ESTEIRAS, ELÍPTICOS E BICICLETAS). HAVENDO A POSSIBILIDADE DE TEMPO ADICIONAL, ESSE PROCEDIMENTO DEVE ESTAR EM CONFORMIDADE COM A DISPONIBILIDADE DE USO E O PROGRAMA DE TREINAMENTO ELABORADO PELO PROFESSOR.
- APÓS O USO DOS EQUIPAMENTOS, GUARDAR O MATERIAL UTILIZADO PROMOVENDO ASSIM A ORGANIZAÇÃO DA SALA.
- CHUVEIROS DISPONÍVEIS NO 1º ANDAR.
- TODOS OS ALUNOS QUE NÃO VIEREM CAMINHANDO OU PEDALANDO PARA A ACADEMIA DEVEM FAZER O AQUECIMENTO DE 10 MINUTOS, PODENDO ASSIM EVITAR LESÕES.
- SEMPRE PRATIQUE ALONGAMENTOS!

*AGRADECEMOS PELA COMPREENSÃO E COLABORAÇÃO.*

*ESTAMOS SEMPRE TRABALHANDO PARA MELHOR ATENDÊ-LO.*

**OBRIGADO E ÓTIMO TREINO!**