

MANUAL DO ALUNO

Prezados alunos, no intuito de tornar nossas aulas mais agradáveis e proveitosas, elaboramos o Manual do Aluno com algumas recomendações e procedimentos.

Vestuário:

- Recomendamos o uso de roupas leves e confortáveis, se possível uso de Top para observação da postura.
- Não entrar de tênis, sapato, sandália e chinelo no Studio (Na área do tatame preto)
- Recomenda-se o uso de meias antiderrapantes durante as aulas;
- Evitar o uso de acessórios, tais como relógio, presilhas de cabelo, anéis/brincos grandes, que possam machucá-los ou mesmo danificar os aparelhos;

Horário:

- A duração de cada aula é de 01h.
- Chegar cinco minutos antes do horário da aula para se preparar.
- Os atrasos prejudicam a dinâmica da aula e não serão compensados;
- Programa individual ou com no máximo com 04 alunos, com 01 hora de duração;
- Aulas com pagamento mensal para 01 ou 02 vezes na semana.

Considerações:

- Mantenha o tom de voz baixo para favorecer a concentração e o relaxamento proporcionados pelo Pilates;
- Desligue o celular ou coloque-o no modo silencioso para evitar interrupções e incômodo aos outros alunos;
- Se o Aluno estiver ausente das atividades por um período superior a de 02 meses, será necessário realizar uma nova avaliação.
- Para o uso da esteira e da bicicleta ergométrica será solicitado atestado médico, válido por 06 meses.



- **Plataforma Vibratória:** Restrição de uso para Portadores de marca passo ou próteses metálicas, mulheres grávidas, portadores de doenças cardíacas e vasculares graves, além de pacientes com tumores, epiléticos.

- Comunique ao instrutor/professora qualquer desconforto que você esteja sentindo para que a aula seja adequada à sua condição, favorecendo o seu bem-estar;

- **Recesso:** O recesso para fins de férias, balanço anual e reavaliação do Pilates será no mês de **Janeiro** de cada ano. O período máximo será de 15 dias. Todas as aulas devidas pelo Pilates serão repostas posteriormente, em comum acordo com o Aluno dentro dos horários disponíveis para reposição.

Reserva de horário: Para os alunos do Pilates que desejem reservar seu horário em função de Férias ou por afastamento temporário superior a 15 dias, será cobrada uma taxa no valor de **50%** do valor da mensalidade integral do aluno.

- Não cobramos matrícula, avaliação e/ou aula experimental;

Pagamento:

- O pagamento deve ser efetuado mensalmente no dia base da matrícula, em dinheiro, cheque ou depósito/transferência bancária. Não aceitamos cheque de terceiros;

- Para depósito ou transferência bancária temos conta corrente no Banco Bradesco e na Caixa Econômica Federal.

- Para o *Plano Empresa* será dado desconto de 10% nas mensalidades. (Mínimo de 05 pessoas da mesma empresa).

- Para o *Plano Trimestral* será dado desconto de 10% nas mensalidades. O primeiro mês deverá ser pago em dinheiro e o 2º e 3º mês em cheque e/ou dinheiro no ato da matrícula.

- O atraso no pagamento mensal superior a 08 dias será cobrado 10% de mora/multa no ato da quitação.

- Se for do interesse do aluno fazemos a mudança da data de vencimento do Pilates. O valor é calculado sobre o valor de cada aula, dividindo o valor mensal do Pilates (**sem desconto**) por 8 (oito).

- Em caso de **desistência** do Pilates **não será devolvido o valor** da mensalidade paga antecipadamente. Em função dessa diretriz oferecemos gratuitamente a aula de avaliação e aula experimental.



Consideramos o **mês de Janeiro** como base para **reajuste anual** das mensalidades, que será calculado de acordo com o IGP-M (Índice Geral de Preços do Mercado) ou outro índice da Fundação Getulio Vargas de maior valor.

Aulas e Reposições:

- Recomendamos para o sucesso do programa, o comparecimento assíduo nas aulas agendadas;
- Só terão direito à **reposição** as faltas avisadas com no **mínimo 02 horas** de antecedência; A aula será repostada dentro dos **horários disponíveis** na agenda do Pilates e no período máximo de 15 dias a contar da data de desmarcação da aula. As aulas de reposição não podem ser feitas e/ou ultrapassarem 01 mês. O limite máximo de aulas de reposição é de até 03 no mês, com exceção do aluno que trabalha embarcado.
- A **falta na aula de reposição é considerada como aula dada**. Evite desmarcar as aulas de reposição que devem ser agendadas no mesmo mês desmarcado ou no período máximo de 20 dias. Após esse período as reposições são anuladas.

Aulas de reposição a partir de 2014: Só poderá ser **feita com mesma professora**, desta forma alinharemos de forma justa o repasse de honorários pertencente a cada profissional fisioterapeuta. Essa prática faz com que exista um desequilíbrio de força de trabalho x pagamento interno.

- O aluno que se ausentar das atividades do Pilates após o seu vencimento pelo período **superior a 10 dias** sem qualquer tipo de contato ou justificativa (telefone, e-mail, rede social, SMS) terá seu horário disponibilizado para novos alunos, sendo necessário em caso de retorno, escolher um novo dia e/ou horário disponível na agenda.
- Em caso de falta e/ou impossibilidade de reposição por parte do Aluno, **não é permitido** à alteração posterior da data de vencimento do Pilates como forma de compensação.
- Pedimos preferencialmente que a comunicação de desmarcação de aulas seja feita por **SMS (mensagem de texto via celular)**, Facebook (Luciano Kiffer e/ou Tatiana Pilates), ou pelo e-mail luciano.kiffer@gmail.com.
- Feriados não dão direito à reposição; Exceto aos matriculados com aula uma vez por semana.
- No caso de feriado prolongado com um dia útil intercalando ou associado, as aulas serão repostas em comum acordo com o aluno dentro dos horários disponíveis

O BOM SENSO DE AMBAS AS PARTES DEVERÁ PREVALECER EM TODAS AS SITUAÇÕES!



“O Pilates desenvolve o corpo de maneira uniforme, corrige posturas, restaura a vitalidade física, revigora a mente e eleva o espírito”. (Joseph Pilates).