



**CLUBE NAVAL**

**DEPARTAMENTO ESPORTIVO**

Rio de Janeiro, RJ,  
Em, 12 de abril de 2022.

### **ORDEM INTERNA Nº 70-105A (VDEA)**

Assunto: Atividade de Hidroginástica

Anexo: Turmas e Horários

#### **1 - PROPÓSITO**

Estabelecer procedimentos para realização das atividades de hidroginástica.

#### **2 - GENERALIDADES**

A hidroginástica, também conhecida como aquaeróbica, é o sistema de exercícios utilizado na água, com música, sendo promotor de saúde, natural, agradável e holístico. Sua realização é feita na posição vertical, com água na altura do tórax, devendo trabalhar toda a musculatura do corpo. Estrutura-se com aquecimento, condicionamento aeróbico e relaxamento. Destina-se a promover aspectos relacionados com a capacidade física: força, resistência muscular, condicionamento cardiovascular, flexibilidade e bem-estar físico e mental (BAUM, 2000).

Essa atividade será ofertada pelo Departamento Esportivo do Clube Naval (DECN) gratuitamente para Sócios e seus dependentes, com no mínimo 16 (dezesesseis) anos de idade, desde que estejam em dia com suas obrigações financeiras com o Clube.

As turmas e horários disponíveis constam do anexo.

#### **3 - DA INSCRIÇÃO**

A inscrição deverá ser solicitada por e-mail para o endereço [secvdea@piraque.org.br.](mailto:secvdea@piraque.org.br), Informando o nome e a matrícula do pretendente.

O Sócio que se matricular será avisado por e-mail da confirmação de seu pedido.

Antes de comparecer a primeira aula da atividade, o Sócio deverá apresentar na Secretaria da VDEA o Atestado Médico para Atividade Física Esportiva que o libera para prática da hidroginástica. Caso já tenha apresentado o Atestado em outra Vice-Diretoria do DECN e este esteja dentro da validade anual, o Sócio poderá informar a qual das VD apresentou e quando, para que a Secretaria providencie o trâmite interno, dispensando a reapresentação.

Cumprida esta exigência legal, o Sócio estará automaticamente matriculado nos horários e turmas acordadas.

#### **4 - DO FUNCIONAMENTO**

A atividade será ministrada, anualmente, no período compreendido entre 1º de fevereiro e 20 de dezembro, reservando-se o período de 21 de dezembro a 31 de Janeiro para as festas de final de ano e férias.

As aulas serão ministradas na Piscina Social de terça-feira a sexta-feira, nos horários constantes do anexo. Nos feriados não haverá aulas.

A Piscina Social, durante o período de aulas, ficará parcialmente indisponível para os Sócios não matriculados nas turmas de hidroginástica. Será instalada uma raia delimitando o espaço exclusivo para os praticantes da atividade.

Os Sócios serão identificados na cabine de acesso da Piscina Social. Fica autorizado o comparecimento às aulas fora dos horários e turmas nas quais o Sócio está matriculado. Esse controle ficará a cargo do(a) professor(a). Nesse caso o controle será por ordem de chegada, a partir de 30 (trinta) minutos antes de cada aula, pelo ficharista. O número limite será de 30 (trinta) alunos por horário.

O controle de presença de cada aluno será realizado pelo(a) professor(a), a qual no final do dia, deverá entregar a relação na Secretaria de Esportes Aquáticos.

Caso o aluno chegue para se inscrever e a listagem já estiver completa, será orientado a se inscrever no próximo horário, que também abrirá para inscrição 30 (trinta) minutos antes da aula.

Será necessário a instalação do sistema de controle de atestados nos fichários, para ter o controle de que apenas Sócios e seus dependentes com atestado em dia, poderão participar das aulas.

Os atestados devem ser encaminhados com antecedência e por e-mail, para o endereço: secvdea@piraque.org.br.

Os atestados terão validade de 1 (um) ano.

Todos os alunos deverão deixar a piscina reservada para hidroginástica ao fim de cada aula, logo após cumprido o seu horário. Cabe ao(a) professor(a) realizar esse controle.

#### **5 - VIGÊNCIA**

Esta Ordem Interna entra em vigor na presente data.

#### **6 - RESPONSABILIDADE**

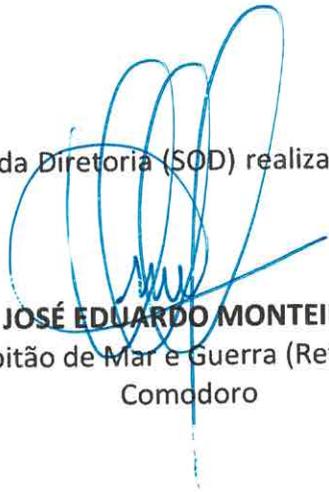
A Vice-Diretoria de Esportes Aquáticos será a responsável pelo fiel cumprimento desta OI.

#### **7 - CANCELAMENTO**

Esta OI cancela a de nº 70-105 de 09 de novembro de 2021.

#### **8 - APROVAÇÃO**

Esta Ordem Interna foi aprovada pela 20ª Sessão Ordinária da Diretoria (SOD) realizada em 12/04/2022.



**JOSÉ EDUARDO MONTEIRO**  
Capitão de Mar e Guerra (Refº-IM)  
Comodoro

Distribuição:  
Comodoria  
Vice-Comodoria  
Vice-Diretorias  
Assessores  
Arquivo



CLUBE NAVAL

DEPARTAMENTO ESPORTIVO

**TURMAS E HORÁRIOS**

TURMAS	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1	07h15 às 08h			
2	08h15 às 09h			
3	09h15 às 10h			
4	10h15 às 11h			
5	16h às 16h45			
6		07h15 às 08h		
7		08h15 às 09h		
8		09h15 às 10h		
9			07h15 às 08h	
10			08h15 às 09h	
11			09h15 às 10h	
12			10h15 às 11h	
13			16h às 16h45	
14				07h15 às 08h
15				08h15 às 09h
16				09h15 às 10h

Obs: As turmas serão compostas por no máximo 30 (trinta) Sócios.

---

Vice-Diretor de Esportes Aquáticos