

Programa Qualidade de Vida – AABB-SP - 2019

Objetivo: Estimular a prática da atividade física e aumentar a frequência nas aulas dos cursos e dos eventos oferecidos pela academia da AABB-SP, buscando uma melhor qualidade de vida ao associado.

Público: Todos os associados da AABB-SP, a partir de 14 anos e com o exame médico em dia.

Período: de agosto a outubro de 2019

Inscrição: No período de 01 a 11 de agosto, o associado pode se inscrever no programa, no departamento de esportes, ou nas recepções da academia, ou mesmo com seu professor. A inscrição será gratuita e terá as seguintes etapas:

- 1) Preenchimento da ficha de participação e do cartão do programa;
- 2) O associado com o cartão do programa preenchido com seus dados, irá participar do evento **SEMANA DA AVALIAÇÃO FÍSICA**, no período de 06 a 11 de Agosto, onde o professor irá anotar seu peso no cartão do programa.

Apuração:

1-Participação nos eventos programados: Sistema de pontuação nas participações dos eventos organizados pela AABB-SP, conforme tabela abaixo:

- O aluno inscrito em pelo menos 1 curso esportivo, do início ao término do programa, ganhará 50 pontos. Válido também para alunos que se inscreverem após o início do programa.
- Para cada evento que o aluno participar, ele ganhará pontos, a saber:
 - **Cada aula que participar no curso em que estiver matriculado, ganhará 05 pontos.**
 - Evento de 20 pontos (Aulas Especiais, Semana da Avaliação Física)
 - Evento de 40 pontos (Palestra, Pilates Day, Fitness Night, Fitness Day, Corrida e Caminhada Individual na Academia, Outubro Rosa Novembro Azul)

Ao final de cada mês, o cartão deverá retornar ao professor ou às recepções da Academia ou do Departamento de Esportes para apuração de resultados.



Programa Qualidade de Vida – AABB-SP - 2019

Premiações:

Premiação Mensal:

Os três primeiros colocados em cada categoria (masculina e feminina) receberão um kit da empresa Produtos Naturais Cravo e Canela

Premiação para os três meses:

1- Os três primeiros colocados, em cada categoria (masculina e feminina), com o maior número de pontos, somados os três meses, ganharão a isenção da taxa de participação no 14º Circuito de Corrida e Caminhada da AABB-SP – 2020.

2- Os seis primeiros colocados, em cada categoria (masculina e feminina), receberão um vale* 30 dias de academia grátis + brinde Segasp

O controle será realizado através do cartão do programa do aluno e pelo professor.

2- Redução do peso: Sistema de pesagem, em que o participante deverá participar do evento **SEMANA DA AVALIAÇÃO FÍSICA**, no período de 22 a 26 de outubro, para uma nova pesagem.

Todos os cartões serão devolvidos para apuração da porcentagem de redução do peso corporal dos alunos. Os três primeiros colocados de cada categoria masculino e feminino (**maior % de perda de peso**) serão premiados:

1º) Vale* 60 dias de academia grátis + brinde Segasp

2º e 3º) 30 dias de academia grátis + brinde Segasp

Critérios de desempate:

1º) O aluno com o maior número de participações nos Eventos/Aulas Especiais

2º) O aluno com mais idade.

Os prêmios serão entregues no dia 26/10/19, às 12h30, na Sala de Musculação.