

# ESPAÇO CULTURAL, DE LAZER E SAÚDE

## REGULAMENTO

- **DA FINALIDADE**

O Espaço Cultural, de Lazer e Saúde, localizado na Rua 229, Qd 04, Lt 17, Setor Leste Vila Nova, abriga diversas atividades destinadas à melhoria do bem-estar dos(as) sindicalizados(as) e sua família. O Espaço é anexo à Sede Administrativa e é composto das seguintes áreas de atendimento: Espaço Saúde, Sala de Leitura, Salão e varanda coberta.

O Espaço funciona de segunda a sexta, **das 7 horas às 22 horas** e nos sábados em horário flexível com a atividade.

- **DO ATENDIMENTO DE SAÚDE E BEM ESTAR**

A área de saúde oferece atendimento nas seguintes áreas: **NUTRIÇÃO, OFICINA DE NUTRIÇÃO, OFICINA DE SAÚDE, RPG, PILATES, DRENAGEM LINFÁTICA, MASSAGEM RELAXANTE** e outros serviços. A área de melhoria do bem estar oferece aulas de **TAI CHI CHUAN** e **IOGA**.

O salão tem múltiplos usos como: aulas de Tai Chi Chuan, loga, oficinas, ensaios dos corais, eventos culturais e de lazer, assembléias e reuniões, além de atividades de confraternização dos docentes.

- **ATIVIDADES CULTURAIS e de LAZER**

O Adufg Sindicato oferece como atividades de lazer e cultura as seguintes atividades:

- **Quintart:** ocorre sempre na última sexta-feira do mês, a partir das 18 horas no espaço cultural de Goiânia e de acordo com o calendário anual;

- **Sabadart:** ocorre aos sábados na sede campestre do Adufg Sindicato, a partir das 11 horas, e em Jataí ocorre às sextas ou sábados. Ambos eventos ocorrem de acordo com o calendário anual;

- **Festa Junina:** ocorre no fim do mês de junho ou no início de julho, na Sede Campestre;

- **Festa do Professor:** ocorre sempre no mês de outubro na Sede Campestre, a partir das 11 horas;

- **Atividades do Grupo Travessia:** Grupo de Bordado, Curso de Pintura, Encontro mensal de planejamento (primeira terça-feira do mês, às 16 horas), Happy Hour (terceira terça-feira do mês, a partir das 19 horas), Jantar dançante (Aniversário da Travessia em maio), Sarau (primeiro semestre), Mostra de Arte e Artesanato (novembro)

- **Coral Vozes do Adufg Sindicato:** coral para adultos (ensaios às quartas-feiras, a partir das 19 horas). Encontro de Corais (uma vez por ano, conforme calendário).

- **Confraternização Anual de Fim de Ano:** Festa baile ocorre no final do ano em espaço alugado, com música e jantar.

- **Tai Chi Chuan:** aulas às segundas, quartas e sextas-feiras, das 18 às 19 horas.

- **Ioga:** aulas às segundas e quartas-feiras, das 08 às 09 horas.

- **CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO E CUSTOS DAS ATIVIDADES DE SAÚDE E BEM ESTAR (tabela anexa)**

- **Atividades gratuitas:** RPG (10 sessões), Oficina de Nutrição, Oficina de Saúde, Tai Chi Chuan e Ioga.

## Nutrição:

### **Horários de atendimento**

<b>Dia</b>	<b>Horário</b>
Segunda, Quarta e Sexta-feira	08h às 14h
Terça e quinta-feira	13h às 19h

- A primeira consulta terá duração de até 60 minutos, sempre com início no horário marcado. Retorno com duração de 30 minutos.
- Na primeira consulta, é necessário realização da avaliação física. Para sua melhor eficiência é necessário seguir as recomendações abaixo:
  - ✓ Não praticar exercícios físicos em até 12 horas antes da realização da avaliação;
  - ✓ Não fumar ou ingerir bebidas alcoólicas ou com cafeína em um período mínimo de 6 horas antes da avaliação;
  - ✓ Não utilizar cremes e/ou produtos oleosos no corpo;
  - ✓ Jejum líquido e sólido de, no mínimo, 02 (duas) horas
- PARA MULHERES: Não realizar a avaliação se estiver em até 5 (cinco) dias antecedentes à menstruação ou durante a ocorrência da mesma;
- VESTIMENTAS PARA AVALIAÇÃO  
HOMENS: 1 peça – short de barras largas  
MULHERES: 2 peças – short + top
- A tolerância máxima para atrasos é de 10 minutos.
- O cancelamento da consulta deverá ser feito com, no mínimo, 4 horas de antecedência, via email, telefone ou pessoalmente.

## Pilates

### Horários de atendimento

<b>Dia</b>	<b>Horário</b>
Segunda-feira.	07h às 13h e 13h às 20h
Terça-feira	07h às 13h e 15h às 20h
Quinta-feira	07h às 13h e 15h às 21h
Quarta e Sexta-feira	07h às 13h e 13h às 19h

- Idade mínima de 14 anos, com apresentação **obrigatória de ATESTADO MÉDICO**;
- A aula terá duração de 50 (cinquenta) minutos, sempre com início no horário marcado. Os 10 minutos finais são reservados para troca de alunos;
- A tolerância máxima para atrasos é de 10 (dez) minutos. Não será permitida a saída antes do término da aula sem autorização do profissional;
- É obrigatório o uso de traje apropriado (Short/calça ginástica, camiseta, meia antiderrapante e toalha);
- As aulas terão no máximo 4 (quatro) alunos por turma;
- O cancelamento das aulas deverá ser feito com, no mínimo, 4 (quatro) horas de antecedência, via email, telefone ou pessoalmente. Se o cancelamento não for realizado dentro deste prazo será considerada falta. É permitido o cancelamento de até duas 02 (duas) aulas no mês;
- Após 3 (três) faltas não justificadas, o aluno poderá perder o horário.

## RPG

### Horários de atendimento

<b>Dia</b>	<b>Horário</b>
Segunda, Terça e Quarta-feira	07h às 19h
Quinta-feira	07h às 20h
Sexta-feira	07h às 18h

- Os filiados e agregados dependentes no plano de Saúde/Unimed têm direito a 10 (dez) sessões gratuitas válidas pelo período de 01 (um) ano, que é contado de outubro a setembro. Se houver necessidade, indicada

pelo médico, o (a) paciente poderá fazer mais 10 (dez) sessões mediante o pagamento (tabela anexa). **Obrigatório o pedido médico;**

- A idade mínima é de 10 anos, com apresentação **obrigatória de Encaminhamento e ATESTADO MÉDICO (Ortopedista ou Cardiologista);**
- A sessão terá duração de 50 (cinquenta) minutos, sempre com início no horário marcado. Os 05 (cinco) minutos finais são reservados para troca de paciente;
- A tolerância máxima para atrasos é de 10 (dez) minutos;
- Os atrasos maiores que 10 (dez) minutos serão contados como um atendimento;
- **É obrigatório o uso de traje apropriado** (Short/calça ginástica, top, meia e toalha de banho);
- Para menores de 18 (dezoito) anos é obrigatório a presença do responsável;
- O cancelamento das aulas deverá ser feito com, no mínimo, 4 (quatro) horas de antecedência, via e-mail, telefone ou pessoalmente. Se o cancelamento não for realizado dentro deste prazo será considerada falta. É permitido o cancelamento de duas 02 (duas) sessões no mês;
- Após 3 (três) faltas não justificadas, o paciente poderá perder o horário.
- Após iniciado um pacote, o mesmo não poderá ser trocado por outro até que todas as sessões sejam encerradas.

## Drenagem Linfática

### **Horários de atendimento**

<b>Dia</b>	<b>Horário</b>
Segunda à sexta-feira	07h às 20h

- As sessões terão duração de 50 (cinquenta) minutos, sempre com início no horário marcado.
- A tolerância máxima para atrasos é de 10 (dez) minutos. Não será permitida a saída antes do término da aula sem autorização do profissional;
- A paciente deverá usar a própria lingerie ou, se preferir, traje de banho. É recomendando trazer uma toalha de rosto;
- A modalidade é limitada a um pacote de 10 (dez) sessões. Caso o paciente tenha interesse em realizar mais sessões, somente será permitido por meio da disponibilidade de vagas;
- As sessões são individuais.
- Não será permitida a presença de acompanhantes durante as aulas;
- O cancelamento das sessões deverá ser feito com, no mínimo, 4 (quatro) horas de antecedência, via e-mail, telefone ou pessoalmente. Se o cancelamento não for realizado dentro deste prazo será considerada falta. É permitido o cancelamento de 02 (duas) sessões no mês;
- Após 3 (três) faltas não justificadas, o paciente poderá perder o horário.
- Após iniciado um pacote, o mesmo não poderá ser trocado por outro até que todas as sessões sejam encerradas.

## Massagem Relaxante

### **Horários de atendimento**

<b>Dia</b>	<b>Horário</b>
Segunda à sexta-feira	07h às 20h

- As sessões terão duração de 50 (cinquenta) minutos, sempre com início no horário marcado.
- A tolerância máxima para atrasos é de 10 (dez) minutos. Não será permitida a saída antes do término da aula sem autorização do profissional;
- A paciente deverá usar a própria lingerie ou, se preferir, traje de banho. É recomendado trazer uma toalha de rosto;

- A modalidade é limitada a um pacote de 10 (dez) sessões. Caso o paciente tenha interesse em realizar mais sessões, somente será permitido meio da disponibilidade de vagas.
- As sessões são individuais.
- Não será permitida a presença de acompanhantes durante as aulas;
- O cancelamento das sessões deverá ser feito com, no mínimo, 4 (quatro) horas de antecedência, via e-mail, telefone ou pessoalmente. Se o cancelamento não for realizado dentro deste prazo será considerada falta. É permitido o cancelamento de 02 (duas) sessões no mês;
- Após 3 (três) faltas não justificadas, o paciente poderá perder o horário.
- Após iniciado um pacote, o mesmo não poderá ser trocado por outro até que todas as sessões sejam encerradas.

## loga

### **Horários de atendimento**

<b>Dia</b>	<b>Horário</b>
Segunda e quarta-feira	08h às 09h

- A aula terá duração de 50 (cinquenta) minutos, sempre com início no horário marcado.
- A tolerância máxima para atrasos é de 10 (dez) minutos. Não será permitida a saída antes do término da aula sem autorização do profissional;
- É obrigatório o uso de traje apropriado (Short/calça ginástica, camiseta)
- O cancelamento das aulas deverá ser feito com, no mínimo, 4 (quatro) horas de antecedência, via e-mail, telefone ou pessoalmente. Se o cancelamento não for realizado dentro deste prazo será considerada falta. É permitido o cancelamento de até duas 02 (duas) aulas no mês;
- Após 3 (três) faltas não justificadas, o aluno poderá perder o horário.

## Tai Chi Chuan

### **Horários de atendimento**

<b>Dia</b>	<b>Horário</b>
Segunda-feira, quarta e sexta-feira	18h às 19h

- As aulas terão duração de 01 (uma) hora
- A tolerância máxima para atrasos é de 10 minutos.
- Usar roupa confortável

## Regras Gerais

- Os atendimentos no Espaço Cultural de Lazer e Saúde são exclusivos para sindicalizados (as) ao Adufg Sindicato e agregados(as) usuários(as) do Plano de Saúde Unimed/Adufg. Os agregados (as) não usuários (as) do Plano de Saúde e Técnico-administrativos, poderão ser atendidos (as) se houver disponibilidade de horários e mediante pagamento (Tabela anexa).
- O sindicato não se responsabiliza por objetos esquecidos na sala ou no banheiro;
- O armário do banheiro poderá ser utilizado somente durante a aula ou sessão. As chaves deverão ser deixadas no armário ao término das atividades;
- Os pagamentos deverão ser efetuados no departamento financeiro do Adufg Sindicato até o dia 10 (dez) de cada mês, através de cheque ou dinheiro, em horário comercial das 08h às 18h.

## ANEXO

### **Tabela de Valores exclusivos para professores filiados (as) no Adufg Sindicato e agregados (as) usuários(as) do Plano de Saúde Unimed/Adufg**

PILATES	
Descrição	Valor Fixo por mês
Uma aula por semana	R\$ 50,00
Duas aulas por semana	R\$ 100,00
Três aulas por semana	R\$ 150,00

<b>RPG</b>	
<b>Descrição</b>	<b>Valor Fixo</b>
10 sessões	Gratuitos*
Pacote com 10 sessões	R\$ 300,00
Uma sessão	R\$ 50,00

<b>NUTRIÇÃO</b>	
<b>Descrição de serviço</b>	<b>Valor Fixo</b>
Consulta + retornos até 60 dias após a consulta	R\$ 120,00

<b>Drenagem Linfática</b>	
<b>Descrição</b>	<b>Valor Fixo</b>
Pacote com 10 sessões	R\$ 300,00

<b>Massagem Relaxante</b>	
<b>Descrição</b>	<b>Valor Fixo</b>
Uma Sessão	R\$ 30,00
Pacote com 10 sessões	R\$ 250,00

<b>loga</b>	
<b>Descrição</b>	<b>Valor Fixo por mês</b>
Aula	Gratuito

<b>Tai Chi Chuan</b>	
<b>Descrição</b>	<b>Valor Fixo</b>
Aula	Gratuito

**Tabela de Valores exclusivos para os (as)**  
**agregados (as) não usuários do Plano de Saúde e**  
**Técnico-administrativo usuários do Plano de**  
**Saúde Unimed/Adufg**

<b>PILATES</b>	
<b>Descrição</b>	<b>Valor Fixo por mês</b>
Uma aula por semana	R\$ 70,00
Duas aulas por semana	R\$ 140,00
Três aulas por semana	R\$ 210,00

<b>RPG</b>	
<b>Descrição</b>	<b>Valor Fixo</b>
Pacote com 10 sessões	R\$ 400,00
Uma sessão	R\$ 70,00

<b>NUTRIÇÃO</b>	
<b>Descrição de serviço</b>	<b>Valor Fixo</b>
Consulta + retornos até 60 dias após a consulta	R\$ 170,00

<b>Drenagem Linfática</b>	
<b>Descrição</b>	<b>Valor Fixo</b>
Pacote com 10 sessões	R\$ 350,00

<b>Massagem Relaxante</b>	
<b>Descrição</b>	<b>Valor Fixo</b>
Uma Sessão	R\$ 40,00
Pacote com 10 sessões	R\$ 300,00

<b>Ioga</b>	
<b>Descrição</b>	<b>Valor Fixo por mês</b>
Uma aula por semana	R\$ 50,00
Duas aulas por semana	R\$ 100,00

<b>Tai Chi Chuan</b>	
<b>Descrição</b>	<b>Valor Fixo</b>
Aula	R\$ 100,00

\*Casos omissos a este regulamento deverão ser analisados pela diretoria.