

## **Regras a cumprir em Treino**

- **Pontualidade** - Os alunos devem ser pontuais de forma a preparar o material necessário atempadamente aquando do início do aquecimento. 5 minutos após a hora marcada, o aquecimento é iniciado. Os alunos que chegarem atrasados deverão preparar o material necessário antes de iniciarem os exercícios.
- **Respeito** – Os alunos devem manter o respeito pelo treino e pelos companheiros, mantendo as brincadeiras e as conversas a um nível do razoável, de forma a não perturbar o normal desenrolar do treino.
- **Telemóveis** – Os telemóveis devem permanecer sem som durante o treino. Caso necessitem de atender alguma chamada, os alunos deverão sair do espaço de treino.
- **Calçado** – No espaço de treino não é permitido calçado que seja usado no exterior. Os alunos podem optar por realizar o treino descalços, ou com um calçado que seja exclusivo para o uso no interior.
- **Limpeza** – É recomendado que os alunos tragam toalha de treino para irem limpando o seu suor no decorrer do treino. No final de cada sessão, cada aluno deverá limpar o seu colchão de treino, caso tenha usado.
- **Espaço e Segurança** – Os alunos devem-se distanciar o suficiente para darem espaço para os colegas realizarem os exercícios sem perturbação. Devem também afastar os materiais não necessários do local onde estão a realizar os exercícios, de forma a evitar acidentes.