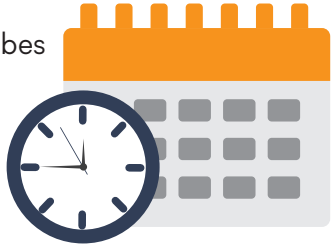
PROTOCOLO COVID-19

Clube Alto dos Pinheiros

PRINCIPAIS MEDIDAS

REGRAS GERAIS



FREQUÊNCIA

Na fase de transição do Plano São Paulo, os clubes podem operar com 60% de sua frequência.

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

De segunda-feira a domingo, das 6h às 23h.

USO DE MÁSCARAS

É obrigatória a utilização de máscaras pelos colaboradores e associados durante sua permanência no Clube.

VERIFICAÇÃO DE TEMPERATURA

A medição da temperatura corporal de cada associado e colaborador será realizada no momento de acesso ao Clube. Caso a temperatura aferida seja de 37,8ºC ou mais, a entrada não será autorizada.

HIGIENE DAS MÃOS E DOS PÉS

Instalamos passarelas de tapetes sanitizantes para assepsia dos calçados e totens de álcool em gel para higienização das mãos.

Lave as mãos com água e sabão frequentemente por pelo menos 20 segundos e evite tocar a boca, o nariz e os olhos.

ENTRADA DE CONVIDADOS

Nesta fase, será permitida a entrada de 2 (dois) convidados por título.

REABERTURA DO AP

BEBEDOUROS
É recomendado que os sócios tragam seus próprios squeezes para o uso em nossos bebedouros.

PAGAMENTOS
Prefira pagar com cartão de crédito ou débito, em vez de dinheiro.

Esse procedimento é mais seguro tanto para você quanto para os nossos colaboradores.

DISTANCIAMENTO SOCIAL
Mantenha pelo menos 1,5 m de distância entre você e outras pessoas.

TREINAMENTO COMPLETO PARA OS COLABORADORES

- Deslocamento até o Clube.
- Cuidados no ambiente de trabalho.
- Uso apropriado das máscaras.
- Higienização das mãos e novas rotinas dos serviços envolvidos nesta etapa.
- A equipe de limpeza seguirá o novo protocolo recomendado para a higienização dos espaços.

COLABORAÇÃO

Pedimos aos sócios que respeitem as normas de distanciamento social e as orientações descritas neste documento. O não cumprimento destas regras poderá resultar em multas ao AP.

Solicitamos a todos que permaneçam nas dependências do Clube por tempo limitado, apenas o suficiente para realizar suas atividades.

Nesta fase, trabalharemos com o número de colaboradores reduzido. Pedimos a paciência de todos, pois o tempo de espera dos serviços poderá ser maior.

Recomendamos que os sócios que estão no grupo de risco da Covid-19 (idosos, portadores de doenças crônicas como diabetes, cardiopatias, hipertensão ou asma, grávidas e puérperas) permaneçam em isolamento em suas respectivas casas.

Caso apresente sintomas gripais (tosse, dor de garganta, coriza ou dificuldade para respirar), fique em casa e procure aconselhamento médico.

ACADEMIA, PISCINA E DEMAIS ESPAÇOS ESPORTIVOS E DE LAZER

ACADEMIA

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

- Segunda a sexta-feira, das 6h às 21h
- Sábados, das 8h às 18h
- Domingos e feriados, das 8h às 17h

- A academia irá operar com a capacidade máxima permitida para esse período, ou seja, 60% de sua frequência. O agendamento prévio não será necessário. Haverá um contador no acesso. Caso o número máximo seja alcançado, pedimos que aguarde a saída de um sócio para entrar no espaço.
- Para utilizar a academia, os alunos devem estar matriculados no Departamento de Esportes.
- Todas as áreas de treino estarão sinalizadas com quadrados amarelos no chão. Por favor, respeite as demarcações.
- Usuários devem manter o distanciamento social de 2 metros.
- A entrada de personal trainers não será permitida.
- Por favor, não beba água diretamente nos bebedouros. Traga sua própria garrafa de casa ou utilize copos descartáveis.
- Pedimos a colaboração dos sócios para a limpeza de seus próprios aparelhos. Por favor, use o álcool em gel disponível para a higienização deles ao entrar e sair da academia.

REABERTURA DO AP

NOVA GRADE DE AULAS COLETIVAS

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7h	**HATHA YOGA** 60' LIGIA	**LOCALIZADA** 45' ANA	**HATHA YOGA** 60' LIGIA	**LOCALIZADA** 45' ANA	**HATHA YOGA** 60' DIEGO
7h	**BIKE INDOOR** 45' BEATRIZ	**BIKE INDOOR** 45' JEAN	**BIKE INDOOR** 45' BEATRIZ	**BIKE INDOOR** 45' JEAN	**BIKE INDOOR** 45' BEATRIZ
8h30	**LOCALIZADA** 45' ARIANE	**FUNCIONAL** 45' ANA	**LOCALIZADA** 45' ARIANE	**FUNCIONAL** 45' ANA	**LOCALIZADA** 45' ARIANE
8h30	**BIKE INDOOR** 45' BEATRIZ	**BIKE INDOOR** 45' JEAN	**BIKE INDOOR** 45' BEATRIZ	**BIKE INDOOR** 45' JEAN	**BIKE INDOOR** 45' BEATRIZ
9h	**ABDOMINAL** 30' ARIANE	**RITMOS** 45' ANA	**ABDOMINAL** 30' ARIANE	**RITMOS** 45' ANA	**ABDOMINAL** 30' ARIANE
10h	**ALONGAMENTO** 20' ARIANE	**ALONGAMENTO** 20' ANA	**ALONGAMENTO** 20' ARIANE	**ALONGAMENTO** 20' ANA	**ALONGAMENTO** 20' ARIANE
10h20	**MAT PILATES** 45' ARIANE		**MAT PILATES** 45' ARIANE		**MAT PILATES** 45' ARIANE
16h		**HATHA YOGA** 60' DIEGO		**HATHA YOGA** 60' DIEGO	
17h	**ABDOMINAL** 15' MAURICIO	**ABDOMINAL** 15' BEATRIZ	**ABDOMINAL** 15' MAURICIO	**ABDOMINAL** 15' BEATRIZ	**ABDOMINAL** 15' DANIELA
17h30	**LOCALIZADA** 45' MAURICIO	**LOCALIZADA** 45' BEATRIZ	**LOCALIZADA** 45' MAURICIO	**LOCALIZADA** 45' BEATRIZ	**LOCALIZADA** 45' DANIELA
17h30	**BIKE** 45' JEAN	**BIKE** 45' RAFAEL	**BIKE** 45' JEAN	BIKE 45' RAFAEL	
18h15	**RIMOS** MAURICIO	**FUNCIONAL** 45` BEATRIZ	**RITMOS** MAURICIO	**FUNCIONAL** 45` BEATRIZ	**AERO** DANIELA
18h15	**BIKE** 45' JEAN	**BIKE** 45' RAFAEL	**BIKE** 45' JEAN	**BIKE** 45' RAFAEL	
19h	**YOGA** 45' LÍGIA		**YOGA** 45' LÍGIA		

PISCINA

Com a flexibilização das normas divulgadas pelo Governo do Estado de São Paulo e apoiados nos protocolos da Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos e da OMS com estudos que mostram que a Covid-19 não sobrevive em piscinas devidamente tratadas, utilizaremos em nosso parque aquático o protocolo a seguir.

- Nesta fase, restringiremos o número de sócios dentro da piscina para 130 (cento e trinta). Haverá um contador no acesso. Caso o número máximo seja alcançado, pedimos que aguarde a saída de um sócio para entrar no espaço.
- HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO:

  Segunda a sexta-feira: das 6h às 21h

  Sábados, domingos e feriados: das 8h às 18h
- É obrigatório higienizar as mãos antes de entrar no espaço da piscina. O Clube irá disponibilizar álcool em gel 70%, para esse fim, na catraca de acesso.
- Usuários devem manter o distanciamento social de 2 metros. O salva-vidas de plantão ficará responsável por esse controle.
- O uso de chinelos é obrigatório.
- O posicionamento do mobiliário foi pensado para a manutenção do isolamento social. Por favor, não mexa ou arraste as espreguiçadeiras e as mesas.
- Iremos disponibilizar borrifadores com álcool e papel para a limpeza das espreguiçadeiras. Pedimos a colaboração dos sócios para a higienização de seus espaços após o uso. Os funcionários da piscina também estarão disponíveis para auxiliar na higienização.
- As raias passarão a ter o seu uso livre, de acordo com a ordem de chegada.

- Aglomerações dentro da piscina ou no solário estão proibidas.
- Evite sempre levar as mãos ao rosto.
- Nas piscinas, o uso de máscara é obrigatório, a não ser quando o sócio estiver dentro da água ou nas espreguiçadeiras. O uso de máscaras é obrigatório durante todo o trânsito entre a piscina e o quiosque, banheiros, etc. A higienização em áreas como escadas, bordas da piscina, suportes de toalhas e corrimãos será reforçada.
- O associado deverá trazer sua própria toalha, assim como sua garrafa para reposição de água nos bebedouros.
- Respeite os profissionais e os salva-vidas disponibilizados pelo Clube para auxiliar no controle do espaço e da segurança.

ESPAÇO TEEN E PISTA DE SKATE

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

De segunda-feira a domingo, das 10h às 20h

VESTIÁRIOS

- Os vestiários permanecerão abertos durante todo o horário de funcionamento do Clube.
- O serviço de locação de guarda-volumes, toalhas e armários estará disponível.
- Os vestiários vão operar com 60% de sua capacidade máxima.

AP CRIANÇA E ÁREA BABY

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO:

De segunda-feira a domingo, das 9h às 19h

- O uso da máscara é obrigatório.
- Sempre que possível, higienize suas mãos com álcool em gel.
- Será permitida a entrada de 5 (cinco) crianças por vez no AP Criança, com agendamento prévio.
- Será permitida a entrada de 1 (uma) criança por vez na Área Baby.
- É permitida a entrada de apenas 1 (um) acompanhante por criança em ambos os espaços.
- A criança poderá permanecer no espaço por 1 (uma) hora.
- Após brincar, coloque o brinquedo na caixa para a realização da devida desinfecção.
- O espaço será fechado para a higienização a cada 1 (uma) hora.

CINEMA E TEATRO

- Para respeitar as normas de distanciamento social, cada espectador deverá deixar dois lugares livres entre si e outro sócio (exceção feita a núcleos familiares).
- Será obrigatório intercalar as fileiras.
- Durante apresentações de teatro, será obrigatória a distância de 6 (seis) metros entre os atores e o público.
- O uso de máscara é obrigatório.

PARQUINHO

- **HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO:**
  De segunda-feira a domingo, das 9h às 19h;
- Em dias ou períodos chuvosos, não será permitido o acesso aos brinquedos.
- A limpeza e a desinfecção dos brinquedos serão realizadas 5 (cinco) vezes ao dia e, durante a noite, será feita a pulverização de produtos sanitizantes.
- O uso de máscara é obrigatório.
- Brincadeiras e atividades que possam gerar aglomerações estão proibidas.
- Mantenha o distanciamento mínimo de 1,5 m de outras famílias no parquinho e nos brinquedos.
- Durante a permanência no local, as crianças devem estar acompanhadas por seus responsáveis.
- É obrigatório higienizar as mãos antes do uso dos brinquedos. É recomendada a higienização após a saída do espaço.
- As crianças devem ser orientadas pelos responsáveis em relação aos cuidados de higiene.

PRAÇA DO REDONDO

- HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:
  De segunda-feira a domingo, das 7h às 19h.
- Estamos disponibilizando este espaço para que os sócios utilizem as bicicletas de spinning ao ar livre. A solicitação das bikes deve ser realizada na Secretaria de Esportes.
- O tempo máximo de permanência, caso haja espera, é de 30 minutos.

SALA DE CARTEADO:

- HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:
  Às terças, quintas, sextas-feiras, sábados e domingos, das 15h às 21h.
- O uso de máscara é obrigatório.
- Serão disponibilizadas apenas 2 (duas) mesas.
- Serão permitidas apenas 4 (quatro) pessoas por mesa.
- Sempre que possível, higienize as mãos com álcool em gel.
- As portas e janelas permanecerão abertas para ventilação.

SNOOKER

- HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO: de terça-feira a sábado, das 12h às 21h, e aos domingos e feriados, das 12h às 18h.
- O uso de máscara é obrigatório.
- A sala de snooker é exclusiva para sócios acima de 16 anos.
- Serão disponibilizadas apenas 2 (duas) mesas.
- Apenas 8 (oito) pessoas poderão frequentar o espaço ao mesmo tempo.
- Serão disponibilizados kits de higienização.
- As bolas e os tacos serão higienizados e trocados nos intervalos de cada partida.
- As portas e janelas permanecerão abertas para ventilação.
- A sala de snooker irá operar somente com agendamento, que deverá ser realizado diretamente com os monitores do local. Cada associado poderá agendar o espaço por 1 (uma) hora por dia. Caso não haja agendamentos, o uso do local será livre e por ordem de chegada.

ATIVIDADES ESPORTIVAS

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES 2021

Academia		2ª a 6ª	Conferir página 8	A partir dos 14 anos
		Sábado	Conferir página 8	
		Domingo e Feriados	Conferir página 8	
Pedestrianismo e Run & Fun		2ª a 5ª	Consultar grade horária	Adulto
Jiu-Jitsu		3ª e 5ª	Atividade suspensa	A partir dos 15 anos
Circuito Funcional		2ª a 6ª	Consultar a grade horária.	A partir dos 12 anos
Esporte Total	Hidro Power	3ª e 5ª	8h15 às 9h15	A partir dos 18 anos
	Força & Movimento	3ª e 5ª	7h às 8h	
	Crossfut	2ª e 4ª	7h às 8h	
Programa Esportivo AP 1 a 10 anos	Play Baby	3ª e 5ª	Atividade suspensa	1 ano
	Educação Física Infantil	2ª e 4ª e 3ª e 5ª	9h às 10h15 e 15h às 16h15	2 a 3 anos
	Iniciação Esportiva	2ª e 4ª e 3ª e 5ª	9h às 10h30 e 15h às 16h30	4 e 5 anos
	Esportes de Quadra	2ª e 4ª e 3ª e 5ª	9h às 10h e 15h às 16h	6 a 10 anos
	Judô	2ª e 4ª	10h30 às 11h30 e 16h às 17h	6 a 7 anos (manhã) e 6 a 10 anos (tarde)
		3ª e 5ª	10h30 às 11h30	8 a 10 anos (manhã)
	Skate	3ª e 5ª	10h30 às 11h30 e 15h30 às 16h30	6 a 10 anos
	Atletismo	3ª e 5ª	10h15 às 11h15 e 16h às 17h	6 a 10 anos
	Iniciação a Raquete	2ª e 4ª	8h às 8h45 (6 e 7 anos) e 10h30 às 11h15 (8 a 10 anos) 16h30 às 17h15 (6 e 7 anos) e 17h15 às 18h (8 a 10 anos)	6 a 10 anos
		3ª e 5ª	8h às 8h45 (6 e 7 anos) e 10h30 às 11h15 (8 a 10 anos)	6 a 10 anos

OBS.: Para a modalidade do futebol consideramos para inscrição o ano de nascimento, dessa forma crianças nascidas em 2015 poderão realizar a matrícula.

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES 2021

Programa Esportivo AP 1 a 10 anos

OBS: Para a modalidade do futebol consideramos para inscrição o ano de nascimento, dessa forma crianças nascidas em 2015 poderão realizar a matrícula.

Ginástica Artística I (Iniciante) e II (Intermediário)	2ª e 4ª	8h às 9h - (II) e 10h às 11h - (I)	6 a 10 anos
	2ª e 4ª	Atividade suspensa	6 a 10 anos
	3ª e 5ª	8h às 9h - (I) e 10h às 11h - (II)	6 a 10 anos
	3ª e 5ª	16h às 17h - (I e II)	6 a 10 anos
Treino Físico - Workout Kids	2ª e 4ª	10h30 às 11h15 e 17h às 17h45	6 a 10 anos
Futebol - Sub-7	2ª e 4ª	9h às 10h15 - Society	Nascidos em 2014 e 2015
	3ª e 5ª	16h30 às 17h30 - Society	Nascidos em 2014 e 2015
Futebol - Sub-9	3ª e 5ª	9h às 10h15 e 16h30 às 17h30 - Society	Nascidos em 2012 e 2013
	6ª	18h às 19h - Futsal	Nascidos em 2012 e 2013

Futebol de Base

Sub-11	2ª e 4ª	18h às 19h - Society	Nascidos em 2010 e 2011
Sub-11	2ª e 4ª	19h às 20h - Society	Nascidos em 2010 e 2011
Sub-11	6ª	19h às 20h - Futsal	Nascidos em 2010 e 2011
Sub-13	3ª e 5ª	18h45 às 20h - Society	Nascidos em 2008 e 2009
Sub-15 e Sub-17	3ª e 5ª	17h30 às 18h45 - Society	Nascidos em 2004, 2005, 2006 e 2007

Futebol Feminino

2ª	20h às 21h	Acima de 16 anos
6ª	15h45 às 16h45 - Futsal	Sub-15 (alunas nascidas entre 2006 e 2009)

Treino Específico para Goleiros

6ª	9h às 10h e 17h às 18h	Todas as idades

Natação

2ª a 6ª	Consultar grade horária	Criança e Adulto

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES 2021

Treinamento Poliesportivo AP 11 a 16 anos	Vôlei - Misto	2ª e 4º	18h às 19h	Sub-16
	Basquete - Misto	3ª e 5ª	17h às 19h	Sub-16
	Handebol - Misto	2ª e 4º	16h às 18h	Sub-16
	Ginástica Artística	3ª e 5ª	14h às 15h e 17h às 18h	Sub-16
	Skate	3ª e 5ª	19h às 20h	Sub-16
	Judô	2ª e 4ª	17h30 às 18h30	Sub-16
Rachas	Futebol	2ª	16h	A partir de 15 anos
		3ª	20h	Acima de 50 anos
		Sábado, Domingo e Feriado	7h	A partir de 15 anos
	Basquete	3ª	20h	A partir de 15 anos
		Sábado	12h	A partir de 15 anos
		Domingo	12h	A partir de 15 anos
	Beach Tênis	6ª	6h às 15h (quadra anexa)	A partir de 15 anos
		Sábado	6h às 11h e das 15h às 19h (quadra anexa)	A partir de 15 anos
		Domingo	11h às 19h (quadra anexa)	A partir de 15 anos
	Futevôlei	6ª	11h às 19h (quadra principal)	A partir de 15 anos
		Sábado	6h às 15h (quadra principal)	A partir de 15 anos
		Domingo	6h às 11h (quadra anexa) 15h às 19h (quadra principal)	A partir de 15 anos
	Vôlei de Praia	3ª	20h às 21h (quadra principal)	A partir de 15 anos - Masculino
		5ª	A partir das 17h (quadra anexa)	A partir de 15 anos - Masculino
		6ª	6h às 11h (quadra principal) 15h às 19h (quadra anexa)	A partir de 15 anos
		Sábado	11h às 15h (quadra anexa) 15h às 19h (quadra principal)	A partir de 15 anos
		Domingo	6h às 15h (quadra principal)	A partir de 15 anos

*Feriados de segunda a quinta-feira acompanham os horários dos rachas de domingo.

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES 2021

Futevôlei		2ª a 5ª	Consultar a grade horária. As aulas após às 21h estão temporariamente suspensas	Acima dos 14 anos
Tênis		2ª a 6ª	Consultar a grade horária. As aulas após às 21h estão temporariamente suspensas	Infantil
				Infanto, Juvenil e Adulto
Beach Tênis		2ª a 4ª	Consultar a grade horária. As aulas após às 21h estão temporariamente suspensas	Infanto - 11 a 14 anos
				Adulto - A partir dos 15 anos
Vôlei Adulto		3ª e 5ª	9h às 11h	Adulto Feminino
		4ª	19h30 às 21h	Adulto Feminino
		4ª	Atividade suspensa	Adulto Masculino
		Sábado	10h às 12h	Adulto Feminino
		Sábado	11h às 13h (quadra de areia)	Adulto Masculino
Treino Especial de Voleibol (Só para convocadas)		2ª	19h às 21h	Adulto Feminino
Projeto Vida com Qualidade	Lien Chi	2ª	9h45 às 11h15	Adulto
	Corpo e Equilibrio	3ª e 5ª	9h30 às 10h30	Adulto
	Ritmo e Movimento	3ª e 5ª	10h30 às 11h30	Adulto
	Hidroginástica	4ª e 6ª	10h15 às 11h	Adulto
	Ginástica	2ª e 4ª e 6ª	8h às 9h15	Adulto
	Alongamento	6ª	Atividade suspensa	Adulto

On-line - 2ª, 4ª e 6ª - 9h15 às 9h45 - Adulto

- Quando possível as aulas serão realizadas e espaços abertos.
- As aulas terão o número de alunos reduzido e espaços demarcados para evitar aglomerações.
- Os alunos deverão remover a máscara apenas durante a atividade física. Os professores utilizarão a máscara o tempo todo.
- Totens de álcool em gel serão disponibilizados.
- Os materiais das aulas serão de uso individual e higienizados antes e após as aulas.
- Para inscrições e mais informações, entre em contato com a Secretaria de Esportes presencialmente, pelo telefone 3093-8340 (ramais 213/262), pelo WhatsApp 98922-7295 ou pelo e-mail esportes@clubeap.com.br.

RACHAS

Visando à segurança dos associados e respeitando as diretrizes governamentais, seguem os horários e as normas que serão itulizados em todos os rachas esportivos.

HORÁRIOS

FUTEBOL:

- Segunda-feira: a partir das 16h
- Terça-feira: a partir das 20h
- Quarta-feira: a partir das 20h
- Sábado, domingo e feriado: a partir das 7h

- Todos os rachas contarão com o monitoramento de um membro da Secretaria de Esportes.
- No ato da inscrição no racha, o associado receberá um colete, que estará embalado e será de uso individual.
- A bola do jogo será higienizada ao final de cada partida pelo colaborador da Secretaria de Esportes.
- Dentro das praças esportivas, será permitida apenas a admissão das pessoas envolvidas no jogo. Aqueles que estiverem na espera deverão ficar do lado de fora.

AULAS CULTURAL

REABERTURA DO AP

HORÁRIOS

- **Ballet:** segunda e quarta-feira, das 9h às 10h, 10h às 11h, 16h às 17h e 17h às 18h (Studio 2/Salão de eventos)
- **Circo:** quinta-feira, das 10h às 11h (Teatro), e das 18h30 às 19h30 (Ginásio)
- **EscreViver:** quarta-feira, das 14h30 às 17h30 (Sala carteado)
- **Jazz infantil:** terça e quinta-feira, das 9h às 10h (Studio 2)
- **Teatro musical:** segunda-feira, das 18h às 20h (Teatro)

- Os encontros presenciais do Círculo de Leitura serão retomados a partir de junho.
- Para respeitar as normas de distanciamento social, os espaços das aulas estarão sinalizados com demarcações no chão.
- Os materiais das aulas de circo e as barras das aulas de dança serão higienizados durante as aulas.
- Serão disponibilizados kits de higienização.

SERVIÇOS

BIBLIOTECA

- HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO:
  de terça a sexta-feira, das 9h às 17h,
  e aos sábados, das 9h às 13h.
- Ofereceremos o serviço de empréstimo de livros no sistema *take away*.
- O uso de luvas descartáveis, fornecidas pela equipe da biblioteca, é obrigatório durante a leitura dos jornais.

BARBEARIA

- HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:
  De terça a sexta-feira, das 9h às 19h, aos sábados, das 9h às 18h, e aos domingos e feriados, das 9h às 13h.
- Os atendimentos serão realizados apenas com horário marcado. Pedimos que cheguem pontualmente para evitar aglomerações.
- Será permitida a presença de apenas um associado por vez dentro do espaço. Por favor, não tragam acompanhantes.

CABELEIREIRO

- HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:
  Às terças e quartas-feiras, das 9h às 18h30,
  e de quinta-feira a sábado, das 8h30 às 19h.
- Os atendimentos serão realizados apenas com horário marcado. Pedimos que cheguem pontualmente para evitar aglomerações.
- Estaremos trabalhando com número restrito de pessoas no espaço. Por favor, não tragam acompanhantes.

SAUNA

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO:

FEMININO:

3ª e 5ª: das 16h às 17h30, das 17h45 às 19h15, e das 19h30 às 21h
Sábados: das 9h às 10h30, das 10h45 às 12h15, e das 12h30 às 14h

MASCULINO:

4ª e 6ª: das 16h às 17h30, das 17h45 às 19h15, e das 19h30 às 21h
Sábado: das 15h às 16h30, das 16h45 às 18h15, e das 18h30 às 20h

FAMILIAR (crianças de 12 a 15 anos somente acompanhadas dos pais):
4ª e 6ª: das 16h às 17h30, das 17h45 às 19h15, e das 19h30 às 21h

- O associado deve agendar seu horário para sauna na recepção do spa ou por telefone.
- Somente será permitido um agendamento por dia e a sessão terá a duração de 1h. Durante este período o valor da sauna será reduzido para R$ 19,30.
- O número de pessoas para utilização do espaço simultaneamente foi reduzido a 6 pessoas.
- Não será permitida a utilização da sauna por convidados.
- A jacuzzi estará desativada.
- É obrigatório o uso de máscara, exceto durante o uso das saunas.

- Manter o distanciamento de 1,5m.
- Não será permitido o consumo de bebidas e alimentos no espaço.
- Entre as sessões de sauna haverá intervalo de 30 minutos para que sejam realizados os procedimentos de higienização do espaço.
- É obrigatória a utilização de trajes de banho.

SPA

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO:
De segunda a sexta-feira, das 9h às 21h,
e aos sábados, domingos e feriados das 9h às 18h.

- Nesta fase, o AP oferecerá apenas o serviço de massagem.
- Os profissionais estarão paramentados com máscaras descartáveis, máscaras Face Shield, aventais de TNT com mangas longas, luvas e toucas para prender o cabelo. A cada atendimento, os EPIs serão trocados e as mãos, a maca e os utensílios, devidamente esterilizados.
- Os atendimentos serão realizados apenas com horário marcado. Os agendamentos deverão ser feitos pelo WhatsApp 98922-7164, pelo telefone 3093-8340 (ramal 216) ou presencialmente, na recepção. Pedimos que cheguem pontualmente para evitar aglomerações.
- Será permitida a presença de apenas um associado por vez dentro do espaço. Por favor, não tragam acompanhantes.

ALIMENTOS & BEBIDAS

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

RESTAURANTE ALTÍSSIMO:
às segundas-feiras, das 12h às 15h,
e de terça-feira a domingo, das 12h às 21h.

SERVIÇO TAKE-AWAY:
de terça a domingo, das 12h às 21h.

LANCHONETE:
de segunda a sexta-feira, das 7h às 21h,
e aos sábados e domingos, das 8h às 20h.

QUIOSQUE:
às sextas-feiras, das 15h às 21h,
e aos sábados e domingos, das 11h às 16h.

FRUTARIA:
de segunda a sexta-feira, das 7h às 21h,
e aos sábados e domingos, das 7h às 19h.

Para respeitar o distanciamento social, a capacidade do restaurante foi reduzida.

SECRETARIA SOCIAL

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO:
às segundas-feiras, das 9h às 18h,
de terça a sexta-feira, das 9h às 19h,
e aos sábados, das 9h às 13h.

Lembramos que os protocolos e a autorização de reabertura podem ser revistos, a qualquer momento, pelos órgãos competentes.

CONTAMOS COM A SUA COLABORAÇÃO.

DESENVOLVIDO POR CLUBE AP

EM 6 DE JULHO DE 2020 E ATUALIZADO
EM 9 DE JULHO DE 2021 – SÃO PAULO-SP