

Para que nossa manhã seja incrível, confira as regrinhas básicas do evento:

1. **Participação:** Evento exclusivo para o público feminino.
2. **Inscrição:** A participação está sujeita à inscrição prévia pelo link oficial e é limitada à capacidade do local.
3. **Solidariedade:** A entrega de **1kg de alimento não perecível** é obrigatória e deve ser feita na recepção do evento. Os alimentos serão destinados ao Fundo Social de Solidariedade de Sorocaba.
4. **Vestimenta:** Recomendamos o uso de roupas leves, tênis adequado para atividades físicas e o uso de protetor solar.
5. **Hidratação:** Traga sua garrafinha de água! Teremos pontos de reabastecimento.
6. **Saúde:** Ao participar, a aluna declara estar em boas condições de saúde para a prática de exercícios aeróbicos. Respeite sempre o seu limite individual.
7. **Pontualidade:** O treino começará pontualmente às 8h. Chegue com 15 minutos de antecedência para credenciamento.
8. **Imagem:** O evento poderá ser filmado e fotografado para fins de divulgação institucional.