

NORMAS DE UTILIZAÇÃO

ACADEMIA TOP FITNESS

As Normas de Utilização e quaisquer outras diretrizes emitidas pela academia TOP Fitness se aplicam a todos os frequentadores ou usuários dos serviços, e demais usuários frequentes evitando assim penalidades.

Ao se tornar um usuário dos serviços, você afirma que leu e que concorda com todo o conteúdo dessas normas.

As normas da TOP FITNESS existem para proteger alunos, colaboradores e equipe. É muito bom estar em um lugar em que todos possam se sentir bem-vindos e respeitados, portanto todos os frequentadores da TOP Fitness devem seguir as normas, a moral e os bons costumes que estabelecem um bom convívio em sociedade e entre as pessoas que frequentam a academia.

Ao aderir qualquer plano da Academia **TOP FITNESS**, você concorda com a observância das seguintes normas.

É proibida qualquer conduta do usuário dos serviços que esteja contrária as práticas de boa conduta e educação ou que cause perturbação ao ambiente da TOP FITNESS, aos funcionários e aos alunos ou frequentadores, como, exemplificativamente:

- Não respeitar o horário de funcionamento da academia;
- Atitudes agressivas com outros alunos ou com funcionários da **TOP FITNESS**;
- Circular nas dependências da academia sem roupa e sem calçado;

- O uso de roupas e calçados inadequados á prática de atividades físicas;
- Uso inadequado ou impróprio dos aparelhos e equipamentos.
- Permanecer sentado nos equipamentos enquanto não estiver treinando;
- Bater ou soltar os pesos no chão, gritar, falar palavras de baixo calão;
- Não guardar os pesos utilizados nos respectivos locais;
- Comer na área de treinamento;
- A comercialização de produtos ou serviços dentro da das dependências da **TOP FITNESS**;

Aos alunos matriculados e demais frequentadores que cometerem quaisquer atitudes, ofensa, agressão física e demais atos que infrinjam a lei e/ ou que resultem em prejuízos para a academia TOP FITNESS, deverá ressarcir a mesma;

- Ao me matricular na TOP Fitness sei que é **NECESSÁRIO** e **OBRIGATÓRIO** apresentar documento com foto, cadastrar digital, tirar foto, responder o PAR-Q e apresentar atestado médico, quando requisitado.
- O usuário dos serviços devem utilizar adequadamente os serviços e equipamentos e bens da academia TOP FITNESS, sendo obrigado a reparar quaisquer danos por ele causados a equipamentos, funcionários e ou/ terceiros, podendo ter as suas atividades suspensas até a efetiva reparação do dano.
- É vedada a entrada de animais na TOP FITNESS.
- É **PROIBIDO** treinar com roupas jeans, bermudas com botões, chinelos, calçados abertos, apenas de meia ou quaisquer roupas inapropriadas para a prática de atividade física;

- Não é permitido o uso inadequado ou impróprio dos equipamentos, tais como soltar o equipamento bruscamente, soltar ou bater os pesos no chão, colocar garrafa, anilhas, barra e pesos nos assentos e bancos;
- É proibido a entrada de pessoas portando armas de fogo no interior da TOP FITNESS.
- NÃO é permitido fumar ou ingerir bebida alcoólica no interior da ACADEMIA.
- Usar o celular no interior da TOP Fitness sempre no modo silencioso ou vibratório.
- É necessário a autorização prévia e escrita da TOP FITNESS, para a utilização das partes comuns da academia, para a distribuição de folhetos, propostas comerciais e promocionais, demonstração com mercadorias, propagandas de qualquer forma, vendedores ambulantes, rifas e /ou qualquer tipo de angariação de recursos financeiros de qualquer natureza.
- Não é permitido ao aluno mexer nos climatizadores, quadro de energia, disjuntores, TVs, luzes, balanças, tomadas, etc;
- É recomendado a higienização do equipamento;
- Não é permitido ficar no celular enquanto está sentado no aparelho,
- É recomendado o revezamento do equipamento com os demais alunos durante o seu intervalo de descanso;
- Na hipótese de haver espera para utilização dos aparelhos ergométricos, deverá ser respeitada a utilização máxima de 30 (trinta) minutos por aluno.
- Não é permitido treinos que utilizem vários equipamentos ao mesmo tempo;
- Após o uso do equipamento devo **guardar os pesos no local correto**. Tenho plena ciência que os instrutores/professores não tem a obrigação

de guardar os meus pesos, e que sua função é de orientar a prática e metodologia do exercício;

- Para minha segurança devo obrigatoriamente seguir o treino proposto pelo professor responsável. É de minha responsabilidade toda e qualquer lesão muscular, articular, distensão, fratura etc.; que venha sofrer na prática do treinamento, quando dispensado ou não por mim o treinamento proposto pelo profissional após a realização da avaliação física ou rejeitada avaliação física;
- Alunos menores de 18 anos, os pais ou representante legal deverá obrigatoriamente assinar o contrato;
- NÃO É PERMITIDO usar aparelhos sonoros sem fones de ouvido, gritar, falar palavras de baixo calão, agir de forma agressiva, seja física ou verbalmente, com qualquer pessoa dentro da TOP Fitness.
- NÃO é permitido a orientação de alunos, por outros alunos, nossos profissionais são qualificados para isso; NÃO será permitido em hipótese alguma, a atuação de usuário de serviços de forma a caracterizar trabalho como instrutor ou personal trainer;
- Não é permitido a entrada de crianças, acompanhantes, bebidas alcoólicas e alimentos dentro da academia;
- É PROIBIDA a permanência de menores que não sejam alunos ou convidados nas dependências de academia. Não assumimos responsabilidade pelos cuidados e vigilância.
- Devo trazer meus utensílios de uso pessoal, como garrafa para água e toalhas para secar o suor;

- É PROIBIDO descartar objetos perfurocortantes dentro da TOP Fitness, como agulhas, lâminas, pinças, seringas, vidros etc.
- Não fornecemos guarda-volumes, por favor trazer somente o necessário para o treino, A TOP FITNESS, não se responsabiliza pelos objetos, bens e quaisquer outros pertences pessoais dos frequentadores enquanto estiverem na academia, especialmente se os pertences forem deixados em lugares inapropriados ou sem a devida guarda. Fica combinado que a academia não será responsável pelos seus pertences; Por isso, é proibido deixar os pertences na TOP FITNESS após ter saído, leve seus pertences com você. Os itens esquecidos sem identificação dentro da academia, iremos guardar por 30 (trinta) dias e, depois desse prazo, a TOP FITNESS irá utilizar de meios para o descarte/doação.
- A TOP FITNESS irá funcionar durante os 12 (doze) meses do ano nos horários divulgados nas redes sociais, google, website e na recepção. A academia fechará nos feriados federais, estaduais e municipais, caso em que não caberá ao aluno a extensão do prazo e/ou reembolso de valores.
- Os avisos e orientações afixados no interior das instalações da TOP FITNESS, passam a ser parte integrante deste instrumento, sendo certo que o não cumprimento poderá acarretar as devidas penalidades contidas no mesmo.
- Nós não poderemos ser responsabilizados se os órgãos públicos competentes determinarem o fechamento das academias em razão de epidemias, pandemias, entre outros
- Você pode contratar diretamente seu próprio personal trainer para te auxiliar dentro da academia. Iremos solicitar os documentos necessários do seu personal e, caso seja autorizado, ele deverá se cadastrar junto à TOP FITNESS. O cadastro dos profissionais é feito de acordo com nossos critérios, e serve apenas para registro dos seus dados pessoais e para a identificação na catraca. A TOP Fitness não atesta a qualidade do

trabalho deles, e nem responde pelo serviço prestado. Ao treinar com um personal trainer, o alunos assume a responsabilidade pela escolha.

- NÃO É PERMITIDO fazer eventos públicos, políticos ou propaganda, distribuir folhetos, atuar como vendedor em geral, demonstrar ou vender produtos, ou tentar, de qualquer maneira, obter recursos financeiros, independentemente do produto ou serviço nas dependências da academia sem autorização da TOP Fitness.
- Academia TOP Fitness tem como princípio o respeito a sua privacidade e a proteção dos seus dados pessoais, portanto não permitimos o acesso as imagens de camera de segurança, dos dados pessoais, a não ser por solicitação das autoridades competentes.
- Os usuários de serviços e frequentadores comuns que praticar, no interior da academia, atos de agressão física e verbal, ameaça, venda de substâncias ilícitas, roubo, furto e outros que configure ilícitos penais, ou até mesmo atos cuja a gravidade justifique tal medida, a critério da TOP FITNESS, estará sujeito a rescisão imediata e permanente do contrato.
- O usuário dos serviços que não cumprir as normas, com condutas em desacordo as obrigações do contrato e deste instrumento, estará sujeito a advertência verbal. E no caso de reincidência, poderá ter a rescisão imediata do contrato e/ou a não **RENOVAÇÃO**.
- Toda e qualquer sugestão, alteração ou reclamação deverá ser encaminhada por escrito e colocar na caixa que se encontra na recepção. A administração irá analisar cada caso conforme critérios estabelecidos pela direção.