



NORMAS DE UTILIZAÇÃO – SELFIT ACADEMIAS

As Normas de Utilização são aplicáveis e exigíveis a todos os Usuários da Selfit Academias, incluindo Aluno, Acompanhante, Personal Trainer ou Visitante. As **Normas de Utilização Selfit** estão disponíveis para consulta no site www.selfitacademias.com.br e descritas a seguir:

1. Comportamento

- (i) É proibida a prática de qualquer conduta em desacordo com a legislação vigente, com a moral, os bons costumes ou a ordem pública;
- (ii) É vedada qualquer conduta que cause perturbação ao ambiente da Selfit e aos seus frequentadores;
- (iii) É proibido gritar, utilizar palavras ou expressões inadequadas, bem como adotar atitudes desrespeitosas, agressivas, rudes, ofensivas, depreciativas ou discriminatórias em relação aos frequentadores da Selfit;
- (iv) Além das condutas aqui descritas, a Selfit se reserva o direito de considerar inadequadas e proibidas outras condutas que estejam em desacordo com estas normas ou contrárias com as políticas e valores da Selfit.

2. Condutas Proibidas nas Dependências da Selfit

É **vedado** aos frequentadores da Selfit praticar as condutas descritas abaixo:

- (i) Comercializar produtos ou serviços de qualquer natureza sem a prévia e expressa autorização da Selfit;
- (ii) Distribuir propostas comerciais, folhetos, materiais promocionais ou cupons de qualquer natureza sem autorização da Selfit;
- (iii) Realizar ações promocionais, demonstração de mercadorias, propaganda com cartazes, atividades de vendedores ambulantes, anunciadores, aliciadores em geral, realizações de rifas ou qualquer forma de angariação de recursos financeiros, independentemente da espécie ou produto, salvo mediante prévia e expressa autorização da Selfit;
- (iv) Entrar ou circular com animais nas dependências da Selfit, exceto no caso de cão-guia, mediante apresentação de documento de identificação do animal;
- (v) Andar de bicicleta, patins, patinete, skate e similares no interior da Unidade;
- (vi) Ingressar ou armazenar armas de fogo ou qualquer outro tipo de armamento, incluindo armas brancas, como faca, lâmina, estilete, agulha, pinça, seringa, entre outros. A exceção aplica-se exclusivamente a pessoas legalmente autorizadas, mediante apresentação válida do Porte de Arma de Fogo na recepção e sempre que solicitado pela Selfit. Nesses casos, o portador deverá manter a arma sob sua posse durante todo o período de treino, sendo expressamente proibido deixá-la em armários, na sala do líder ou em qualquer outro local da academia.

3. Catraca e Acesso

É **vedado** aos frequentadores da Selfit praticar as condutas descritas abaixo:

- (i) Compartilhar o acesso ou liberar a entrada de terceiros sem autorização prévia e sem a observância dos procedimentos de cadastro estabelecidos pela Selfit;
- (ii) Burlar o acesso à Unidade por meio da catraca, incluindo, mas não se limitando a puxar, pular, passar por baixo, forçar a liberação ou permitir o acesso de terceiros de forma irregular;
- (iii) Facilitar a entrada de terceiros ou compartilhar dados de acesso, pois o plano é individual e intransferível;
- (iv) Liberar o acesso utilizando reconhecimento facial ou biométrico para terceiros (ex.: gêmeos, irmãos, amigos);

Em caso de descumprimento qualquer uma das regras acima, o Aluno infrator poderá ser cobrado pelo valor da diária não autorizada, sofrer penalidades ou ter o plano rescindido unilateralmente pela Selfit.

4. Equipamentos e Acessórios

É dever do Aluno observar e cumprir as regras de utilização de equipamentos e acessórios na Selfit:

- (i) Devolver os pesos e equipamentos utilizados ao local apropriado após o uso;
- (ii) É proibido soltar, arrastar ou bater pesos, equipamentos ou acessórios no chão;
- (iii) Não é permitido alterar a disposição, remover ou mudar os equipamentos de lugar;
- (iv) É vedada a utilização de equipamentos ou de acessórios de forma inadequada ou indevida;
- (v) É proibido o uso de equipamentos ou acessórios não homologados e não autorizados pela Selfit, como kit de barras anatômicas, bancos de calistenia, entre outros;



- (vi) É permitido acessórios de uso pessoal como cinturões, faixas, straps, coletes, entre outros;
- (vii) É vedado a utilização de pó, pomada ou afins de magnésio no interior da Selfit;
- (viii) Não é permitido permanecer sentado ou ocupando os equipamentos quando não estiver treinando;
- (ix) Em caso de lista de espera para utilização dos equipamentos, deverá ser respeitada a utilização máxima de 30 (trinta) minutos por cliente, conforme procedimento de cada unidade;
- (x) A Selfit não pode garantir que todos os equipamentos estejam disponíveis, sendo recomendado a prática de revezamento entre os clientes.

5. Membros Imobilizados

- (i) É vedada a prática de exercícios físicos com qualquer parte do corpo imobilizada, por meio de gesso, tipoia, bota imobilizadora, muletas ou similares, em decorrência de lesões ou tratamento temporário;
- (ii) Caso o Aluno queira manter a prática de exercícios, será necessária a apresentação de liberação médica, por meio de atestado médico original, recomendando a realização de exercícios apenas dos membros não imobilizados. Essa regra visa a segurança e o bem-estar do Aluno, prevenindo agravamento da lesão.

6. Roupas e Calçados

É vedado ao Aluno utilizar vestimentas ou calçados inadequados durante a prática de atividades físicas, conforme descrito abaixo:

- (i) Roupas que limitem os movimentos corporais ou prejudiquem a circulação e mobilidade (ex: jeans, kimono, etc.);
- (ii) Calçados inadequados para atividades físicas (ex: crocs, sapatilhas aquáticas, etc.), sendo obrigatório o uso de tênis durante todo o período na academia, salvo em modalidades específicas;
- (iii) Permanecer nas dependências da Selfit sem camisa, sem roupas ou com trajes inadequados que possam infringir as normas de convivência, a moral e os bons costumes.

7. Consumo de Alimentos, Bebidas e Substâncias

É vedado ao Aluno:

- (i) Alimentar-se nas áreas de treino, vestiários e banheiros da Selfit;
- (ii) Ingerir ou consumir de bebidas alcoólicas, cigarros e produtos similares;
- (iii) Ingerir, oferecer, aplicar ou comercializar drogas ilícitas, substâncias alucinógenas, anabolizantes, injetáveis ou afins.

8. Espaços e Salas Selfit

- (i) É vedado ao Aluno utilizar salas e espaços destinados às aulas coletivas para treino individual durante a realização das aulas;
- (ii) É proibido a prática de atividades em modalidades diferentes ou não disponibilizadas pela Selfit;
- (iii) O acesso às aulas coletivas é exclusivo para Aluno matriculado em Plano que inclua o benefício de acesso às aulas;
- (iv) As aulas coletivas possuem limitação de quantidade de Alunos, por esse motivo, é necessário realizar o agendamento prévio no aplicativo da Selfit ou no totem da Unidade, estando o acesso sujeito à disponibilidade de vagas. Para acessar à aula, o Aluno deve imprimir a ficha de acesso ou seguir outro processo de controle pela Unidade;
- (v) A grade de horários e o quadro de professores de aulas coletivas podem sofrer alterações sem aviso prévio;
- (vi) O acesso à aula coletiva possui limitação de horário, o Aluno poderá ingressar na aula com tolerância máxima de 10 (dez) minutos de atraso, a fim de não comprometer a execução da aula e o adequado desenvolvimento das atividades;
- (vii) A Selfit recomenda o uso de toalha individual durante treinos em equipamentos que envolvam contato corporal, garantindo higiene e proteção pessoal.

9. Fotografia e gravação

- (i) É expressamente proibido filmar ou fotografar espaços, equipamentos e dependências da Selfit, sem autorização prévia e expressa da Selfit;
- (ii) É terminantemente proibido registrar imagens, por qualquer meio, em banheiros e vestiários na Selfit, com o objetivo de resguardar a privacidade, intimidade e segurança dos frequentadores nestes locais privativos;



- (iii) É proibida a utilização de equipamentos de filmagem e acessórios, tais como tripés, suportes, iluminação ou similares, sem autorização prévia e expressa da Selfit;
- (iv) É expressamente proibida a veiculação, divulgação ou o compartilhamento, por qualquer meio, de gravações e fotografias realizadas no interior da academia com finalidade comercial de marcas, produtos ou serviços de terceiros, capazes de gerar interpretação de parceria, associação ou endosso pela Selfit, sem autorização prévia e expressa;
- (v) O Aluno que desejar registrar fotografias ou gravações de seu treino ou de aula coletiva deve assegurar que nenhuma outra pessoa seja registrada sem consentimento.

10. Banheiros e vestiários

- (i) É expressamente proibida a prática de relações sexuais ou quaisquer atos de natureza íntima que causem desconforto aos frequentadores nas dependências da Selfit;
- (ii) É terminantemente proibido filmar, fotografar ou realizar qualquer tipo de registro, a si próprio ou a terceiros, com finalidade sexual, íntima ou inadequada, em quaisquer dependências da Selfit;
- (iii) As áreas de chuveiro e sanitário são de uso estritamente individual, sendo vedado o acesso, permanência ou compartilhamento com terceiros.

11. Equipamentos eletrônicos

- (i) Durante o treino, o uso de telefone celular, tablet ou quaisquer outros dispositivos eletrônicos devem permanecer, obrigatoriamente, no modo silencioso ou vibratório, de forma a não perturbar ou incomodar outros frequentadores;
- (ii) É expressamente proibido assistir, reproduzir ou ouvir músicas, vídeos ou quaisquer conteúdos audiovisuais sem o uso de fones de ouvido, ou com som audível a terceiros.

12. Estacionamento

- (i) O estacionamento gratuito fornecido pela Selfit é um benefício exclusivo para Aluno com plano ativo;
- (ii) O uso e a validação do ticket do estacionamento devem ser exclusivos para acesso à academia, inclusive os estacionamentos de Unidades situadas em centros comerciais ou shopping centers;
- (iii) A Selfit não se responsabiliza sobre quaisquer danos, furtos ou prejuízos causados ao veículo e acessórios do Aluno no estacionamento da academia;
- (iv) É expressamente proibido utilizar o estacionamento para qualquer finalidade que não seja o acesso à academia, incluindo a validação do ticket para outros estabelecimentos (ex: acesso ao shopping), podendo o Aluno ser responsabilizado por eventuais custos decorrentes do descumprimento;
- (v) O Aluno deve respeitar rigorosamente as vagas demarcadas e as regras de segurança do estacionamento;
- (vi) O Aluno será responsável por qualquer custo adicional pela permanência do veículo no estacionamento além do tempo autorizado na Unidade ou do estacionamento vinculado à Selfit;
- (vii) É vedada a permanência do veículo no estacionamento após o horário de fechamento da Unidade, sendo o veículo passível de remoção em caso de descumprimento;
- (viii) O Aluno será responsável por qualquer prejuízo causado a terceiros ou decorrente do descumprimento das regras estabelecidas.

13. Bicicletário

- (i) O bicicletário é um benefício opcional disponibilizado pela Selfit durante a permanência do Aluno na Unidade, podendo ser removido a qualquer momento, não gerando qualquer obrigação de concessão de espaço para armazenamento da bicicleta;
- (ii) O Aluno deverá utilizar cadeado e corrente para o trancamento eficaz da bicicleta;
- (iii) O Aluno deve trancar a bicicleta exclusivamente nos locais indicados pela Selfit;
- (iv) É proibido manter a bicicleta em locais inadequados, tais como portões, corrimões, árvores ou qualquer outra área;
- (iv) É expressamente proibido deixar a bicicleta após a saída da Unidade ou para deslocamento a outro estabelecimento;
- (v) O descumprimento das regras estabelecidas nesta cláusula isenta a Selfit de qualquer responsabilidade por danos, furtos ou extravios da bicicleta.

14. Menor de Idade



- (i) É terminantemente proibido o acesso, permanência ou circulação de menores de 12 (doze) anos de idade, mesmo que acompanhados por seus responsáveis legais;
- (ii) É vedado o acesso, permanência ou circulação de menores não matriculados nas dependências da Selfit enquanto seus responsáveis legais estiverem treinando, vez que a Selfit não dispõe de espaço apropriado para a permanência de menores e não pode assumir qualquer responsabilidade por cuidados ou vigilância do menor de idade.

15. Orientação Técnica

- (i) O Aluno deve observar e cumprir integralmente as orientações e recomendações fornecidas pelos Profissionais de Educação Física da Selfit para a prática das atividades físicas. A Selfit não se responsabiliza por quaisquer danos, lesões ou prejuízos decorrentes da inobservância dessas orientações;
- (iii) A Selfit poderá impedir ou suspender a participação do Aluno em aula ou atividade que não seja recomendada em razão de avaliação médica ou orientação de profissional da Selfit, visando à preservação da segurança e integridade física do Aluno.

16. Personal Trainer

- (i) A Selfit poderá permitir a atuação de Personal Trainer contratado pelo Aluno, desde que o referido profissional esteja previamente cadastrado junto à Selfit, mediante assinatura de contrato de autorização e após a verificação do cadastro profissional junto ao CREF;
- (ii) O cadastro do Personal Trainer tem finalidade exclusiva de identificação do registro profissional e não constitui recomendação ou chancela de qualidade do trabalho do profissional;
- (iii) A Selfit poderá disponibilizar, apenas para fins informativos, lista de Personal Trainers cadastrados, o que não caracteriza recomendação, vínculo empregatício, associativo ou de prestação de serviços com a Selfit, tampouco autoriza o profissional a atuar como instrutor ou professor da Unidade;
- (iv) É expressamente proibida a prática de orientação técnica ou atuação como Personal Trainer por Aluno não autorizado ou que não cumpra os requisitos exigidos pela Selfit, sendo passível de medidas administrativas e legais cabíveis, inclusive por exercício ilegal da profissão.

17. Objetos Pessoais e Guarda-volume

- (i) Em caso de perda, dano ou extravio de objetos pessoais do Aluno, a Selfit não se responsabiliza por objetos deixados, esquecidos ou abandonados pelo Aluno na Unidade;
- (ii) A disponibilização de guarda-volume (armário) é ofertada pela Selfit para a comodidade do Aluno, não gerando qualquer obrigação de guarda de objetos pessoais ou de valor, sendo a guarda de objetos pessoais ou de valor exclusivamente de responsabilidade do Aluno;
- (iii) O Aluno deverá utilizar o guarda-volume apenas durante sua permanência na Unidade, devendo utilizar de cadeado próprio (padrão recomendado 25mm e com chave) para o trancamento eficaz.
- (iv) É proibido o Aluno deixar seus pertences no guarda-volume após a sua saída da Unidade, considerando que são de uso diário, coletivo e rotativo;
- (v) O guarda-volume que permanecer fechado após o horário de atendimento será aberto pela Selfit, sendo os pertences armazenados nos achados e perdidos, não havendo restituição do cadeado rompido, em razão do descumprimento desta norma pelo Aluno;
- (vi) Objetos encontrados na Unidade serão mantidos pela Selfit no setor de achados e perdidos pelo prazo máximo de 30 (trinta) dias, após o prazo a Selfit ficará totalmente liberada de qualquer obrigação de guarda e poderá proceder à doação ou descarte dos objetos sem aviso prévio;
- (vii) Observados os procedimentos acima, em caso de furto, dano ou extravio dos pertences deixados no guarda-volume, a Selfit poderá, a seu livre e exclusivo critério, reembolsar o valor do bem, desde que comprovado que houve eventual falha ou negligência da Selfit.

18. Câmeras de Monitoramento

- (i) A Selfit realiza o monitoramento de suas Unidades por meio de câmeras internas, sendo todas as gravações estritamente confidenciais, devidamente protegidas e de uso exclusivo da Selfit, para fins de segurança;



- (ii) O Aluno deverá comunicar à Unidade quaisquer reclamações, furtos ou ocorrências no prazo máximo de 3 (três) dias corridos, para que a Selfit possa armazenar e preservar as gravações em tempo hábil;
- (ii) É responsabilidade do Aluno acionar a Autoridade Competente para comunicar furtos ou ocorrências relacionadas à solicitação das gravações das câmeras de monitoramento;
- (iv) As gravações, dados ou informações de terceiros somente serão disponibilizados pela Selfit mediante solicitação formal e por escrito da Autoridade Competente e serão entregues exclusivamente a estas Autoridades.

19. Horário de Funcionamento

- (i) A Selfit funcionará nos horários divulgados em seu site e/ou na recepção de cada Unidade, podendo não funcionar em feriados nacionais, estaduais e municipais, bem como em atendimento a determinações do Poder Público ou em razão de condições específicas da localidade, epidemias, pandemias, entre outros.

20. Desativação de Unidade

- (i) Em caso de desativação temporária de uma Unidade, ficará assegurado ao Aluno a prorrogação automática do Plano pelo período equivalente à desativação, desde que não exista outra Unidade da rede disponível em um raio de até 10 (dez) quilômetros;
- (ii) Em caso de desativação definitiva de uma Unidade Selfit sem outra Unidade no raio definido acima, o Plano do Aluno será cancelado sem aplicação de multa, se houver prevista no plano. Caso exista Unidade próxima, o Plano permanecerá ativo e será migrado automaticamente para a Unidade mais próxima.

21. Normas Complementares

- (i) As normas constantes nos avisos fixados no interior das Unidades, ainda que não estejam expressamente previstas nas Normas de Utilização, passam a integrá-las;
- (ii) Em caso de descumprimento pelo Aluno poderá acarretar medidas disciplinares, incluindo advertência, suspensão ou cancelamento do Plano, a critério exclusivo da Selfit.

22. Medidas Sanitárias

- (i) A Selfit poderá adotar procedimentos de segurança e medidas preventivas sanitárias, em razão de questões de saúde pública, sendo obrigatória a observância pelo Aluno, conforme divulgado em seu site e nas recepções das Unidades.

23. Casos Omissos

- (i) Questões não previstas nestas Normas de Utilização serão analisadas e respondidas pelo Setor Jurídico da Selfit, cujas decisões serão definitivas e vinculantes para os Alunos.