



NORMAS DE UTILIZAÇÃO / REGULAMENTO INTERNO – SELFIT ACADEMIAS

Ao contratar um dos Planos da Selfit, o Aluno concorda com as Normas de Utilização, ciente de que, em caso de descumprimento (pelo Aluno ou por seu convidado), a Selfit poderá rescindir o Termo e não será responsabilizada. Todas as regras previstas serão aplicáveis tanto ao Aluno, quanto seus convidados.

1. É proibido qualquer comportamento do Aluno em desacordo com as normas aqui estabelecidas ou que seja contrário a moral, aos bons costumes ou à ordem pública ou que cause perturbação ao ambiente da Selfit e/ou aos seus empregados, prestadores de serviços, demais Alunos e outros.

2. Fica vedado ao Aluno nas dependências da Selfit, e sempre a critério único e exclusivo da Selfit:

- i. Comercializar produtos ou serviços;
- ii. Usar os equipamentos de forma inadequada;
- iii. Praticar exercícios com qualquer parte do corpo imobilizada por meio de gessos, tpoias, botas imobilizadoras e afins em razão de lesões temporárias;
- iv. Soltar ou bater os pesos no chão e não devolver os pesos utilizados aos seus respectivos locais;
- v. Gritar, fazer uso de palavras ou expressões com teor rude, ofensivo, depreciativo ou discriminatório;
- vi. Agir de forma agressiva, depreciativa ou discriminatória com outros Alunos ou empregados e/ou terceirizados da Selfit;
- vii. Usar roupas e calçados inadequados à prática de atividades físicas, sendo o uso de tênis obrigatório para prática dos exercícios, salvo em modalidades específicas (ex: Self Move ou Self Ritmos);
- viii. Permanecer sentado nos equipamentos enquanto não estiver treinando;
- ix. Alimentar-se na área de treinamento;
- x. Entrar e circular com animais em geral, sendo apenas permitido o ingresso e permanência de cão-guia;
- xi. Entrar, circular ou permanecer sem camisa;
- xii. Ingerir bebidas alcoólicas ou consumir drogas ilícitas, alucinógenos, cigarros e afins;
- xiii. Ingressar portando armas de fogo ou qualquer outro tipo de armamento, incluindo armas brancas, como facas, lâminas, estiletes etc.;
- xiv. Filmar ou fotografar, salvo mediante autorização da Selfit, sendo terminantemente proibida a divulgação de fotografias ou filmagens em banheiros e/ou vestiários, com vistas à garantia da privacidade de demais pessoas nestes ambientes;

xv. Entreter relações sexuais ou íntimas, ou filmar ou fotografar a si mesmo ou outrem com objetivo sexual e/ou íntimo nas dependências da Selfit;

xvi. Distribuir propostas comerciais, folhetos, peças promocionais, cupons e expedientes de qualquer natureza não autorizada pela Selfit, sendo vedadas ações promocionais, demonstração com mercadorias, propaganda com cartazes ou atividades de vendedores ambulantes, anunciadores, aliciadores em geral, rifas e/ou qualquer tipo de angariação de recursos financeiros, seja qual for a espécie ou produto, salvo com autorização por escrito da Selfit.

2.1. Além das condutas acima referidas, reserva-se a Selfit o direito de considerar como inadequadas e proibidas outras condutas que não estejam de acordo com o objeto do contrato, deste instrumento e/ou estejam em contrariedade com as políticas, os códigos e/ou com os valores da Selfit, a exclusivo critério desta.

3. A utilização de celular no interior da Selfit fica condicionada a sua permanência no modo silencioso/vibratório, não sendo permitido assistir ou ouvir músicas e vídeos exceto se mediante uso de fones de ouvido (ou, no caso dos vídeos, sem som e desde que não tenham conteúdo impróprio).

4. A utilização do estacionamento da unidade Selfit deverá ocorrer estritamente durante o período de permanência do Aluno na unidade, incluindo as unidades sediadas no interior de estabelecimentos comerciais e *shopping centers*, devendo o Aluno respeitar as demarcações das vagas disponibilizadas e regimentos de segurança da unidade, do estabelecimento e do *shopping center*, conforme o caso, não sendo de responsabilidade da Selfit a guarda e/ou o custo de permanência do veículo no estacionamento em período superior ao de permanência nas dependências da unidade. A violação desta regra sujeitará o Aluno infrator às consequências e sanções previstas na cláusula 10, c, (i) do contrato.

5. A Selfit poderá, por mera liberalidade, disponibilizar bicicletários para maior comodidade aos Alunos, sendo certo que a utilização do bicicletário deverá ocorrer estritamente durante o período de permanência do Aluno na unidade, devendo o Aluno se utilizar de cadeado e corrente próprios para o trancamento e guarda eficaz da sua bicicleta, ficando a Selfit isenta de qualquer responsabilidade. Não é permitido ao Aluno deixar sua bicicleta no local após sua saída da unidade.



6. O Aluno deve zelar e utilizar adequadamente os equipamentos e bens da Selfit, ficando obrigado a reparar quaisquer danos por ele causados a equipamentos, instalações, funcionários e/ou terceiros, podendo ter os serviços suspensos até a efetiva reparação do dano.

7. O Aluno que mantiver qualquer conduta em desacordo com as obrigações do contrato e destas Normas estará sujeito à advertências e suspensões verbais e/ou escritas e, no caso de reincidência(s), ao cancelamento do Plano (podendo este ser determinado de imediato, independentemente de advertência ou suspensão prévia, a depender da gravidade da conduta), com a rescisão imediata do contrato, sendo facultada à Selfit a aplicação de penalidade de multa pela rescisão antecipada do contrato por descumprimento do Aluno, sem prejuízo da apuração de perdas e danos cabíveis à Selfit.

8. Os menores e incapazes poderão se matricular na Selfit por meio de seus responsáveis legais, os quais responderão solidariamente por todos os atos, omissões e obrigações do menor ou incapaz. Não será permitida a adesão de menores de 12 (doze) anos. São vedados o acesso, a permanência e circulação de menores de 12 (doze) anos nas dependências da Selfit, ainda que acompanhados de seus responsáveis legais. Fica vedado o acesso, a permanência e circulação de menores e/ou incapazes não matriculados/acompanhantes (sem limitação de idade) nas dependências da Selfit, enquanto seus responsáveis legais estiverem praticando exercícios, vez que a Selfit não disponibiliza espaço apropriado para permanência de menores e/ou incapazes e não assume a responsabilidade pelos cuidados e vigilância dos menores e/ou incapazes.

9. O Aluno que, por ação ou omissão, vier a trazer prejuízo à Selfit ou a demais Alunos, responderá pela reparação do dano causado em toda a sua extensão.

10. O Aluno fica ciente de que a utilização das salas e equipamentos estará sujeita a:

i. Equipamentos ergométricos estarão sujeitos à disponibilidade de vagas. Em caso de lista de espera para utilização dos aparelhos ergométricos, deverá ser respeitada a utilização máxima de 30 (trinta) minutos por Aluno, mediante agendamento específico, devendo o Aluno retirar senha ou preencher, a próprio punho, a lista de espera, conforme procedimento de cada unidade;

ii. Demais equipamentos também estão sujeitos à disponibilidade oferecida em cada unidade e, como há rotatividade de Alunos em horários diversos, a Selfit não pode garantir que todos os equipamentos estarão disponíveis para todos os Alunos ao mesmo tempo, recomendando-se revezamentos para o melhor aproveitamento pelos interessados;

iii. O acesso às aulas coletivas, por Aluno cujo Plano lhe confira tal benefício, também estará sujeito à disponibilidade de vagas, devendo o Aluno imprimir a ficha de acesso pelo totem para permissão da entrada ou outro processo de controle utilizado pela Unidade. Cada ficha dará direito exclusivo a uma única aula. A grade de horários das aulas poderá sofrer alteração sem prévio aviso, assim como o quadro de professores;

iv. A tolerância de atraso para o ingresso do aluno nas salas onde estiverem sendo desenvolvidas as atividades físicas com horários pré-estabelecidos será de, no máximo, 10 (dez) minutos.

11. O Aluno deverá responder o Questionário PAR-Q e apresentar atestado médico, autorizando a prática de exercícios físicos, sempre que solicitado. A veracidade das informações fornecidas (inclusive o atestado médico) é de exclusiva responsabilidade do Aluno. Em caso de informação inverídica pelo Aluno, a Selfit não responderá por quaisquer danos ou indenizações, de qualquer natureza, de modo que a Selfit não está obrigada a realizar qualquer verificação a respeito dos dados e informações apresentados pelo Aluno. O Aluno se compromete a apresentar atestado médico a fim de demonstrar aptidão para a prática de exercícios.

12. O Aluno se obriga a observar as orientações dos profissionais da Selfit para a prática das atividades físicas, não tendo a Selfit qualquer responsabilidade por danos físicos resultantes da inobservância do Aluno às orientações prestadas, bem como pelo uso inadequado dos aparelhos e equipamentos. Ademais, a Selfit poderá impedir a participação de Aluno em aula que não lhe seja recomendada pela sua avaliação médica ou se o Aluno não estiver devidamente trajado e/ou equipado, quando a aula assim o requerer.

13. A Selfit poderá permitir a atuação de *personal trainer* contratado por conta e risco do Aluno, desde que o profissional seja previamente cadastrado junto à Selfit. O cadastro será efetuado a critério da Selfit e se destina para fins de mera identificação e registro dos profissionais e não constitui recomendação da qualidade do trabalho desses profissionais.

14. A Selfit poderá disponibilizar, mediante solicitação do Aluno e para fins informativos, lista de *personal trainers* cadastrados na unidade, o que não implica recomendação e não caracteriza trabalho do profissional na unidade como instrutor, professor e não cria vínculo empregatício, associativo ou de prestador de serviços (ou outra natureza) com a Selfit.

15. A eventual responsabilidade da Selfit pela perda, dano ou extravio de objetos pessoais do Aluno deverá observar e estar limitada aos seguintes termos:



- i. A Selfit não se responsabiliza por objetos deixados ou esquecidos pelo Aluno em qualquer local do estabelecimento. A utilização de guarda-volumes e armários poderá ser ofertada ao Aluno por mera comodidade e não implica dever de guarda da Selfit, de forma que a guarda de objetos pessoais ou de valor são de inteira responsabilidade do Aluno, não tendo a Selfit qualquer responsabilidade pela perda, dano ou extravio de tais pertences.
- ii. Os alunos poderão deixar seus pertences nos guarda-volumes e armários, desde que durante sua permanência na unidade, devendo se utilizar de cadeado (padrão recomendado 25mm) para o trancamento eficaz do armário, ficando a Selfit isenta de qualquer responsabilidade caso tal procedimento não seja obedecido. Não é permitido ao Aluno deixar seus pertences no local após a sua saída da unidade Selfit, ficando ciente que os guarda-volumes e armários poderão ser abertos ao final do horário de funcionamento pela Selfit;
- iii. No caso de inobservância dos procedimentos do item ii acima, o Aluno se declara ciente de que a Selfit poderá abrir o guarda-volumes ou o armário em questão para recolher eventuais pertences deixados, mantendo-os sob sua guarda pelo prazo limite de 30 (trinta) dias, para coleta pelo Aluno. Decorrido este prazo, ficará a Selfit liberada de qualquer obrigação de guarda dos pertences.
- iv. Obedecidos os procedimentos do item ii acima, em caso de roubo, furto, dano ou extravio dos pertences deixados nos armários, a Selfit poderá reembolsar o Aluno até o limite de R\$ 300,00 (trezentos reais), a seu livre e exclusivo critério, desde que fique comprovado que o armário e o cadeado foram violados e que houve falha ou negligência da Selfit. Em caso de eventual roubo, furto, extravio ou perda de objetos, o Aluno deverá comunicar o fato à Selfit, no limite de até 5 (cinco) dias corridos, para que esta possa averiguar a questão e adotar as medidas cabíveis.
16. A Selfit funcionará ininterruptamente por 12 (doze) meses por ano nos horários divulgados em seu site e na recepção de cada unidade, sendo permitido à Selfit não funcionar em feriados nacionais, estaduais e municipais, ou ainda, em caso de atendimento às determinações do Poder Público.
17. Se, por qualquer razão, a Selfit precisar desativar suas dependências, fica assegurada a prorrogação automática do Plano por um período igual ao da desativação, desde que não exista nenhuma outra unidade da rede disponível num raio de 10 (dez) quilômetros, ou a rescisão do contrato pelo Aluno dos serviços, sem aplicação de multa por cancelamento. As

normas constantes nos avisos fixados no interior das unidades, que não estiverem contempladas neste instrumento, passam a fazer parte integrante destas Normas, razão pela qual seu não cumprimento poderá acarretar a rescisão antecipada ou a não renovação do contrato, sempre a critério da Selfit.

18. A Selfit, em razão de pandemias (a exemplo da do coronavírus) e de outras preocupações de cunho sanitário e/ou de saúde pública, pode adotar uma série de procedimentos de segurança sanitária e outras medidas preventivas, as quais serão disponibilizadas e divulgadas em seu site e nas recepções das respectivas Unidades da Selfit, sendo de observância e cumprimento obrigatório pelos Alunos.

19. Para garantir a máxima higiene e proteção pessoal, solicitamos o uso de toalha individual durante a execução dos treinos em maquinários que envolvam contato corporal.

20. Fica proibida a prática de orientação técnica ou de personal trainer por pessoa não autorizada e que não cumpra os requisitos exigidos pela SELF IT, sob pena da tomada de eventuais medidas cabíveis e de ser considerada exercício ilegal da profissão.

21. Toda e qualquer sugestão, reclamação ou alteração deverá ser encaminhada, por escrito, à administração, que analisará cada caso conforme critérios estabelecidos pela direção da Selfit. Casos omissos neste regulamento deverão ser analisados pela direção da Selfit.