

INSTRUÇÃO NORMATIVA DA ACADEMIA +FIT CAAMG

Regulamenta o uso da academia da Caixa de Assistência dos Advogados de Minas Gerais.

Art. 1º - A Caixa de Assistência dos Advogados de Minas Gerais – **CAA/MG**, objetivando estimular a prática de atividades físicas do seu público alvo, disponibilizará gratuitamente a **ACADEMIA +FIT** para uso dos Advogados e Estagiários devidamente inscritos na OAB/MG.

Parágrafo único: Havendo disponibilidade de horários, os colaboradores da OAB e CAA/MG poderão fazer uso da ACADEMIA +FIT, nos termos a serem estabelecidos pela Diretoria da CAA/MG.

Art. 2º - Poderão fazer uso da **ACADEMIA +FIT**, desde que haja horários disponíveis e com prévio agendamento, os Advogados e Estagiários devidamente inscritos na OAB/MG e que se encontrem em dia com o pagamento das anuidades e taxas eventualmente cobradas pela entidade.

Art. 3º - A inscrição para uso da **ACADEMIA +FIT** deverá ser feita no aplicativo oficial da CAA/MG ou presencialmente na recepção da academia.

Parágrafo primeiro: O acesso será liberado mediante agendamento de horário pelo aplicativo da CAAMG ou pelo whatsapp.

Parágrafo segundo: Todos os usuários, para usufruírem da academia, deverão apresentar previamente atestado médico atualizado [inferior a 30 dias] para garantir que estão aptos a praticar atividades físicas.

Art. 4º - A **ACADEMIA +FIT** funcionará durante os 12 (doze) meses do ano nos horários divulgados no website e na recepção da unidade nos seguintes horários:

I - De segundas às sextas feiras: **de 6h às 22h;**

II - Aos sábados: **de 08h às 13h.**

III - Aos domingos e feriados: A **ACADEMIA +FIT** permanecerá fechada, salvo comunicado prévio de alteração.

Art. 5º - A frequência poderá ser limitada considerando a capacidade máxima de pessoas por período, respeitando as normas de segurança e capacidade do espaço.

Parágrafo primeiro: O tempo máximo de permanência na **ACADEMIA +FIT** será de 1h30min por usuário, com horários previamente definidos.

Parágrafo segundo: Após o término do tempo limite, um alarme sonoro indicará o momento da saída dos usuários, para que o próximo grupo possa iniciar seu treino.

Art. 6º - O uso dos equipamentos da **ACADEMIA +FIT** será de forma livre, porém é obrigatório higienizá-los após o uso.

Parágrafo primeiro: O tempo de utilização de cada equipamento será limitado a 30 (trinta) minutos se for destinado à cárdio, e 10 (dez) minutos se for destinado à musculação, caso outros usuários estejam aguardando.

Parágrafo segundo: É proibido o uso indevido dos equipamentos. Caso algum aparelho esteja com defeito, comunique imediatamente a equipe responsável.

Art. 7º - A **ACADEMIA +FIT** disponibilizará vestiários e armários individuais para utilização dos seus usuários durante o tempo que estiverem realizando atividades físicas no local, sendo vedado, contudo, deixar pertences nos armários após o horário de fechamento da academia.

Parágrafo único: A CAA/MG não se responsabiliza por objetos pessoais deixados na **ACADEMIA +FIT**.

Art. 8º - É obrigatório a todos os usuários da academia:

- I - Usar roupas e calçados adequados para a prática de exercícios físicos;
- II - Manter o ambiente limpo e organizado;
- III - Respeitar os colegas e a equipe da **ACADEMIA +FIT**. Qualquer comportamento inadequado poderá resultar em advertência e até suspensão do uso do espaço.
- IV - O uso de fones de ouvido é recomendado para quem deseja ouvir música durante o treino, para não incomodar outro usuário que estiver em treinamento.

Art. 9º - É vedado aos usuários da academia:

- I – A comercialização de produtos ou serviços no interior e nas dependências da **ACADEMIA +FIT**;

II - O uso inadequado ou impróprio dos equipamentos;

III - Não repor os pesos utilizados nos respectivos locais;

IV - Soltar ou bater os pesos no chão, gritar, utilizar palavras de baixo calão etc.;

V - Atitudes agressivas com outros usuários ou com funcionários da **ACADEMIA +FIT**;

VI – Uso de roupas e calçados inadequados à prática de atividades físicas;

VII – Permanecer sentado nos equipamentos enquanto não estiver treinando;

VIII - Comer na área de treinamento;

IX – Utilizar celular, salvo se extremamente necessário, pois o uso pode acarretar atraso na utilização dos equipamentos dos demais usuários.

X – Levar personal trainer, devendo os usuários realizarem os treinos prescritos pelos instrutores da **ACADEMIA +FIT** ou ficha própria.

Art. 10 – É vedado ainda:

I - Permanência de crianças no ambiente da musculação ou na área de convivência sem acompanhamento;

II – Entrada e circulação de animais no interior e nas dependências da **ACADEMIA +FIT**;

III – Circular no interior e nas dependências da **ACADEMIA +FIT** sem camisa ou camiseta;

IV - Fumar ou ingerir bebida alcoólica no interior e nas dependências da **ACADEMIA +FIT**;

V - O ingresso de pessoas portando armas de fogo no interior e nas dependências da **ACADEMIA +FIT**.

Art. 11 - A desistência do agendamento, o cancelamento e o atraso devem ser comunicados previamente à **ACADEMIA +FIT**, por telefone ou pelo sistema de agendamento, com no mínimo 30 (trinta) minutos de antecedência, sob pena de bloqueio temporário para novos agendamentos e suspensão do uso em caso de reincidência.

Art. 12 – O descumprimento de quaisquer regras poderá resultar em advertência, suspensão temporária do direito de uso da academia ou perda do direito de uso da academia dependendo da gravidade da infração.

Art. 13 - O usuário dos serviços que cometer qualquer atitude, ofensa, agressão física e demais atos que infrinjam a Lei e/ou que resultem em prejuízo para a **ACADEMIA +FIT**, deverá ressarcir a mesma.

Art. 14 - As normas constantes dos avisos e orientações afixados no interior das instalações da **ACADEMIA +FIT**, que não estiverem contempladas neste instrumento, passam a fazer parte integrante do mesmo, sendo certo que o seu não cumprimento poderá acarretar nas penalidades previstas no art. 12.

Art. 15 - Toda e qualquer sugestão, reclamação ou alteração deverá ser encaminhada, por escrito, à Administração, que analisará cada caso conforme critérios estabelecidos pela CAA/MG.

Art. 16 - Os casos omissos neste regulamento deverão ser analisados e definidos pela CAA/MG.

Art. 17 - As disposições constantes desta instrução normativa entram em vigor **a partir de 25 de maio de 2026**.