

INSTRUÇÃO NORMATIVA DA ACADEMIA +FIT +FIT CAAMG

Regulamenta o uso da ACADEMIA +FIT da Caixa de Assistência dos Advogados de Minas Gerais.

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

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

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 CAAMG ou presencialmente na recepção da ACADEMIA .

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

Parágrafo segundo: Todos os usuários, para usufruírem da ACADEMIA +FIT, deverão apresentar previamente atestado médico atualizado (inferior a 30 dias) 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 06:00 às 22:00 horas;**

II - Aos sábados: **de 07:00 às 13:00 horas.**

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 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, caso outros usuários estejam aguardando.

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

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

Parágrafo único: A CAAMG não se responsabiliza por objetos pessoais deixados na ACADEMIA +FIT.

Art. 8º - É obrigatório a todos os usuários da ACADEMIA +FIT:

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 +FIT:

I - A comercialização de produtos ou serviços 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 - Entrada e a circulação de animais na ACADEMIA +FIT;

II - Circular pela ACADEMIA +FIT sem camisa ou camiseta;

III - Permanência de crianças no ambiente da musculação;

IV - Fumar ou ingerir bebida alcoólica no interior da ACADEMIA +FIT;

V - O ingresso de pessoas portando armas de fogo no interior 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 +FIT ou perda do direito de uso da ACADEMIA +FIT 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, na proporção do dano causado.

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 na rescisão antecipada ou a não renovação do mesmo.

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

Art. 16 - Os casos omissos neste regulamento deverão ser analisados e definidos pela CAAMG.

Art. 17 - As disposições constantes desta instrução normativa entram em vigor a partir de 01 de novembro de 2024.

CAIXA DE ASSISTÊNCIA DOS ADVOGADOS DE MINAS GERAIS