

## TERMO DE ADESÃO

Por meio do presente termo de adesão (“Termo”), o aluno (“CONTRATANTE”) contrata os Serviços da **Time Fit Sul** (CNPJ nº 40.084.589/0001-78), declarando ter lido e anuído com as condições abaixo estabelecidas e com as Normas de Utilização:

**1. Objeto:** Consiste, o objeto do presente Termo, na prestação de serviços de musculação, com disponibilização de espaço e equipamentos, bem como orientação por professores capacitados (“Serviços”).

**2. Quadro Informativo:** O Quadro Informativo, ao final deste Termo, contém todos os dados pessoais fornecidos pelo CONTRATANTE, bem como as informações de contratação por ele escolhidas (tais como, mas não se limitando, ao Plano optado, valor do Plano e demais valores devidos e unidade contratada). O CONTRATANTE declara que o Quadro Informativo foi gerado e/ou preenchido de acordo com as informações por ele outorgadas. A veracidade dos dados e informações constantes no Quadro Informativo são de responsabilidade exclusiva do CONTRATANTE. A alteração de quaisquer dados do CONTRATANTE deverá ser por ele solicitada pessoalmente e por escrito à **Time Fit Sul**.

**3. Normas de Utilização:** Ao assinar este Termo, o CONTRATANTE confirma que leu e está de acordo com as Normas de Utilização, disponibilizadas para apreciação no ato dessa contratação e cuja cópia será enviada ao endereço de e-mail inserido no Quadro Informativo. As Normas de Utilização poderão ser alteradas a qualquer momento, a critério exclusivo da **Time Fit Sul**, e estarão sempre disponíveis nas Unidades Time Fit Sul e no website [www.TimeFitacademia.com.br](http://www.TimeFitacademia.com.br) (“Website”).

**4. Unidades Time Fit Sul:** O CONTRATANTE declara ter conhecimento das Unidades Time Fit Sul existentes, conforme disponibilizado no Website.

**5. Estrutura Time Fit Sul:** Cada Unidade Time Fit Sul conta com estrutura própria e individual, conferida e avaliada pelo CONTRATANTE no ato da contratação, variando de uma unidade para outra, podendo, a critério exclusivo da **Time Fit Sul**, ser ela alterada a qualquer momento.

**6. Dias e Horários de Funcionamento:** Cada Unidade Time Fit Sul possui seus dias e horários de funcionamento específicos, os quais se encontram disponíveis no Website e podem ser informados em cada Unidade Time Fit Sul, sendo os Serviços prestados estritamente nesses dias e horários. A Time Fit Sul informa que poderá efetuar alterações nos dias e horários de funcionamento, bem como dos professores e/ou das aulas, sem prévio aviso, sendo que todas as alterações serão afixadas nos quadros de avisos da unidade e divulgadas no Website.

**7. Menores de idade:** Os menores de 18 (dezoito) anos assinam este instrumento juntamente com seu responsável legal, respondendo, este, solidariamente, pelos atos, omissões e obrigações do CONTRATANTE. O menor de 14 (quatorze) anos de idade não poderá realizar qualquer atividade na **Time Fit Sul**, exceto as aulas coletivas destinada a crianças desta faixa etária, somente podendo circular ou permanecer, na sede da academia, no espaço destinado a essa atividade, em atendimento às recomendações do Conselho Federal de Educação Física – CONFEF – e do Conselho Regional de Educação Física da 15ª Região – CREF/15. Ainda, encerrada a aula coletiva a ele destinada (quando houver), ou inexistindo atividade desta natureza a ser praticada pelo menor, o acesso dos menores de 14 (quatorze) anos às dependências somente será admitida para que ele fique na área de recepção, sob a guarda e responsabilidade de seu responsável legal, não se responsabilizando a **Time Fit Sul** pelos cuidados com o menor, bem como não se responsabilizando ela por qualquer dano físico eventualmente sofrido por ele.

**8. Alterações:** Este Termo poderá ser alterado a qualquer tempo pela **Time Fit Sul**. A sua versão mais atualizada estará, sempre, disponibilizada do Website, sendo que considerar-se-á válido o Termo vigente a cada Ciclo de Renovação.

**9. Prazo de Vigência:** Este Termo possui o Prazo de Vigência de 12 (doze) meses, a contar da data de sua assinatura, sendo renovável automaticamente por iguais períodos, sucessivamente.

**10. Ciclo de Renovação:** O Termo será renovado automaticamente a cada 12 (doze) meses, contados de sua assinatura, salvo em caso de opção pela forma de pagamento em dinheiro e nas hipóteses de efetivação de eventual cancelamento em data prévia a da prevista para renovação, ambos os casos previstos neste Termo. A cada renovação, será considerado válido o Termo vigente na data de renovação, que sempre se encontrará disponível no Website e nas Unidades Time Fit Sul. Caso o CONTRATANTE não queira renovar o Termo de Adesão, poderá optar por cancelá-lo prévia e tempestivamente, conforme as regras previstas no Termo.

**11. Planos:** Os planos passíveis de contratação estão disponibilizados no Website da **Time Fit Sul** e podem ser informados presencialmente nas unidades da academia, podendo eles ser alterados a qualquer tempo a exclusivo critério da Time Fit Sul (“Planos”).

**12. Valores dos Planos:** Os valores dos planos incluem as Mensalidades, a Taxa de Matrícula e a Taxa de Manutenção. Os valores do plano contratado estão inseridos e descritos no Quadro Informativo. O CONTRATANTE declara, desde já, ter plena ciência dos valores do plano que foi contratado e estar de acordo com estes.

**13. Taxa de Matrícula:** A Taxa de Matrícula será incidente em todos os planos, e será paga uma única vez, na data de assinatura deste Termo, em conjunto com a primeira Mensalidade e com a primeira Taxa de Manutenção, de acordo com a forma de pagamento escolhida pelo CONTRATANTE. Caso o plano seja cancelado/rescindido por qualquer motivo, independentemente das condições comerciais e forma de pagamento escolhida, não haverá devolução de valores e nova Taxa de Matrícula deverá ser paga caso haja nova contratação pelo CONTRATANTE.

**14. Mensalidades:** as Mensalidades dos planos serão cobradas antecipadamente, vencendo a primeira na data de assinatura deste Termo, em conjunto com a Taxa de Matrícula e a primeira Taxa de Manutenção, de acordo com a forma de pagamento escolhida pelo CONTRATANTE.

**15. Taxa de Manutenção:** A Taxa de Manutenção será incidente em todos os planos, e será paga antecipadamente, na data de assinatura do presente termo e em cada data de renovação do mesmo, inclusive em casos em que já solicitado o cancelamento do plano, porém ainda não efetivado em razão do aviso prévio previsto neste Termo.

**16. Valores Promocionais:** Eventuais valores promocionais, assim entendida a concessão de descontos na Mensalidade, na Taxa de Matrícula e/ou na Taxa de Manutenção, serão contemplados no Quadro Informativo. Caso não conste qualquer valor promocional e/ou isenção de taxas no Quadro Informativo, considerar-se-á a contratação pelos valores cheios dos planos. Eventuais promoções oferecidas pela **Time Fit Sul** constarão, portanto, nos respectivos Termos, não se estendendo aos Termos já firmados e não serão cumulativas.

**17. Reajuste:** Os valores dos planos serão reajustados a cada Ciclo de Renovação, sendo aplicados aos planos, após a Renovação do Ciclo, o valor praticado à época da renovação na **Time Fit Sul** para o plano do CONTRATANTE ou, na falta ou extinção deste, plano equivalente. O reajuste será automaticamente aplicado, podendo o ser, inclusive, em periodicidade menor que a do Ciclo de Renovação, quando assim for autorizado por lei.

**18. Forma de Pagamento:** O CONTRATANTE poderá optar pelo pagamento dos valores referentes aos planos por meio de cartão de crédito, ocasião em que haverá a cobrança mensal recorrente das Mensalidades, sempre no mesmo dia estipulado no Quadro Informativo, e da Taxa de Manutenção, que será recorrente a cada início de Ciclo de Renovação. Nessa modalidade, o CONTRATANTE se declara ciente de que, em conjunto com a primeira Mensalidade, haverá a cobrança da Taxa de Matrícula e da primeira Taxa de Manutenção. O CONTRATANTE também poderá optar pelo pagamento da Taxa de Matrícula, da primeira Taxa de Manutenção e da primeira Mensalidade no cartão de débito, ocasião em que as demais Mensalidades e Taxas de Manutenção serão cobradas de forma recorrente no cartão de crédito do CONTRATANTE. Caso

o CONTRATANTE opte pelo pagamento em dinheiro, deverá quitar, no ato da contratação, a Taxa de Matrícula e a primeira Taxa de Manutenção, assim como as 12 (doze) mensalidades referentes ao Prazo de Vigência, tendo em vista que o pagamento parcelado está disponível somente em cartão de crédito.

**19. Mora:** Havendo 01 (uma) mensalidade em atraso, o plano do CONTRATANTE será automaticamente bloqueado no primeiro dia posterior a confirmação do não pagamento, e assim permanecerá até a quitação do débito em atraso. Ressalta-se que, enquanto bloqueado o plano do CONTRATANTE, seu acesso à academia estará suspenso.

**20. Trancamento/Extensão:** A **Time Fit Sul** não permite que sejam realizados trancamentos, suspensão e/ou reposição de aulas, tendo em vista que as instalações e serviços oferecidos por ela ficam à disposição do CONTRATANTE. Entretanto, caso o CONTRATANTE fique impossibilitado de frequentar a academia por ordem médica por prazo superior a 30 (trinta) dias, o plano poderá ser trancado pelo tempo estipulado no atestado médico, o qual deverá ser apresentado, no ato do trancamento, formalmente, em seu original, à recepção da unidade **Time Fit Sul** contratada. O atestado médico mencionado anteriormente deverá conter assinatura e identificação do médico com o número de inscrição no Conselho Regional de Medicina.

**21. Cancelamento do Plano:** Para efetuar o cancelamento do plano, o CONTRATANTE deverá estar adimplente com os valores do plano contratado, bem como deverá comunicar expressamente à **Time Fit Sul** sua intenção por meio do preenchimento do Formulário de Cancelamento que pode ser solicitado na recepção da unidade **Time Fit Sul** contratada, devendo protocolá-lo junto a esta, recebendo o canhoto do protocolo. O protocolo do Formulário de Cancelamento consistirá no marco inicial do aviso prévio a ser cumprido, com duração de 01 (um) mês, somente ocorrendo o efetivo cancelamento do plano após decorrido um mês da data do protocolo do formulário acima mencionado. Caso haja mensalidade ou taxa de manutenção com data de vencimento inclusa no período de aviso prévio, esta será devida e exigível, fazendo jus o CONTRATANTE, no entanto, ao uso da academia até um mês após a data de vencimento desta última mensalidade, se devidamente paga. Em hipótese alguma, o valor da Taxa de Matrícula e de qualquer Taxa de Manutenção será devolvido. Em caso de descumprimento das Normas de Utilização pelo CONTRATANTE, a **Time Fit Sul** poderá rescindir, imediatamente e sem qualquer ônus, o contrato firmado, bastando, para tanto, a comunicação do CONTRATANTE acerca da rescisão. Caso deseje rescindir imotivadamente o presente contrato, a **Time Fit Sul** poderá fazê-lo, também, sem qualquer ônus, respeitado, contudo, o prazo de 30 (trinta) dias referente ao aviso prévio, contado da data de comunicação ao cliente da mencionada rescisão. Caso haja mensalidade com data de vencimento inclusa no período de aviso prévio, esta será devida e exigível, fazendo jus o CONTRATANTE, no entanto, ao uso da academia até um mês após a data de vencimento desta última mensalidade, se devidamente paga.

**22. Cancelamento do Plano pago em dinheiro e Política de Reembolso:** No caso de cancelamento de plano em que for devido reembolso pró-rata, ou seja, por quem tenha optado pela Forma de Pagamento em dinheiro, a devolução ocorrerá no prazo de 01 (um) mês a contar da data de solicitação de cancelamento, sendo aplicado integralmente o disposto no item "Cancelamento do Plano" no que concerne à forma de solicitação e ao aviso prévio. O mesmo prazo se aplica a qualquer reembolso devido pela **Time Fit Sul** ao CONTRATANTE, contando o prazo de 01 (um) mês a partir da data de finalização da apuração do fato gerador do reembolso.

**23. Cessão Direito de Imagem:** O CONTRATANTE cede, de forma gratuita, à **Time Fit Sul** ou a empresas pertencentes ao seu grupo econômico, o direito de uso/reprodução de sua imagem, voz e depoimento em vídeo e/ou fotografia em quaisquer tipos de mídias, materiais e meios de comunicação para divulgação ao público interno e/ou externo, podendo, ainda, ter finalidade institucional, comercial, promocional e/ou publicitária, pelo prazo de 05 (cinco) anos, renováveis de forma gratuita e por prazos sucessivos, sem limitação de número de inserções ou quantidade de imagens/áudios.

**24. Declaração de Saúde:** O CONTRATANTE deverá responder e assinar o questionário PAR-Q ou apresentar atestado médico expedido com, no máximo, 01 (um) ano de antecedência, autorizando a prática de exercícios físicos e de academia, condicionado exclusivamente à exigência legal de cada local. Caso haja alguma resposta positiva ao PAR-Q, deverá ser apresentado um atestado médico, expedido com no máximo 06 (seis) meses de antecedência da referida data, autorizando a prática de exercícios físicos e de academia, bem como o CONTRATANTE deverá assinar o termo de responsabilidade.

**25. Contratação eletrônica:** A adesão ao presente Termo poderá ocorrer na forma eletrônica, por meio do Website da Time Fit Sul. Para comprovação da validade dessa contratação, o CONTRATANTE deverá comparecer na Unidade Time Fit Sul contratada para a coleta e armazenamento de seus dados biométricos e informações pessoais, com os quais o CONTRATANTE manifesta ciência e concordância desde já.

**26. Cancelamento de Plano em caso de Contratação eletrônica:** Caso o CONTRATANTE tenha contratado o Plano exclusivamente pelo Website, terá o prazo de 07 (sete) dias corridos, a contar da data de aceite dos termos eletronicamente, para exercer seu direito de arrependimento, não havendo a retenção de quaisquer valores já pagos. Os valores eventualmente pagos, a qualquer título, serão estornados ou devolvidos pela **Time Fit Sul** ao CONTRATANTE, em conta cadastrada e informada por ele, no prazo previsto na Política de Reembolso. Transcorrido o prazo de 7 (sete) dias mencionado, aplicam-se as condições previstas no “Cancelamento do Plano” descrito no presente Termo.

**27. Cobranças:** Fica facultado à Time Fit Sul contratar empresa terceirizada para efetuar o arquivamento de documentos e efetuar cobranças, podendo esta ser sub-rogada nos direitos judiciais e administrativos.

**28. Foro:** As Partes elegem o Foro da Comarca da Cidade abaixo, em renúncia a qualquer outro, por mais privilegiado que seja.

Teresina/PI, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
**Assinatura do CONTRATANTE ou de seu  
Responsável Legal**

\_\_\_\_\_  
**Assinatura do Representante da TIMEFIT  
SUL**

**QUADRO INFORMATIVO**

<b><u>NOME DO CONTRATANTE:</u></b>  <b><u>CPF:</u></b>  <b><u>RG:</u></b>  <b><u>ENDEREÇO (Residencial):</u></b>   <b><u>DATA DE NASCIMENTO:</u></b>  <b><u>TELEFONE: ( )</u></b>  <b><u>E-MAIL:</u></b>  <b><u>NOME DO RESPONSÁVEL (Se necessário):</u></b>   <b><u>CPF DO RESP.:</u></b>  <b><u>RG DO RESP.:</u></b>	<b><u>PLANO CONTRATADO:</u></b>  <b><u>TAXA DE MATRÍCULA: R\$</u></b>  <b><u>TAXA DE MANUTENÇÃO: R\$</u></b>  <b><u>MENSALIDADE: R\$</u></b>  <b><u>DATA DA CONTRATAÇÃO:</u></b>  <b><u>UNIDADE TIMEFIT CONTRATADA:</u></b>  <b><u>DESCRIÇÃO DO PLANO:</u></b>
<b><u>FORMA DE PAGAMENTO:</u></b>  <b><u>DATA DE PAGAMENTO MENSAL:</u></b>  <b><u>OBSERVAÇÕES ADICIONAIS:</u></b>	

**Declaro estar ciente e de acordo com todas as Normas de Utilização e condições estabelecidas neste Termo de Adesão.**

Teresina/PI, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do CONTRATANTE ou de  
seu Responsável Legal

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Representante da  
TIMEFIT SUL

## **PAR Q – Questionário de Prontidão para Atividade Física**

(Physical Activity Readiness Questionnaire)

Este questionário, proposto pelo American College of Sports Medicine, tem como objetivo a detecção de risco cardiovascular e é considerado um padrão mínimo de avaliação pré-participação, uma vez que uma resposta positiva (SIM) sugere fortemente a realização de avaliação clínica e médica.

**1. Alguma vez um médico lhe disse que você possui algum problema de coração ou pressão arterial, e recomendou que só fizesse atividade física supervisionado por profissionais de saúde?**

Sim  Não

**2. Você sente dores no peito quando pratica atividade física?**

Sim  Não

**3. Você sentiu dores no peito no último mês?**

Sim  Não

**4. Você tende a perder o equilíbrio, devido à tontura e/ou perda momentânea de consciência?**

Sim  Não

**5. Você possui algum problema ósseo, muscular e/ou articular que poderia ser afetado ou agravado com a prática de atividade física?**

Sim  Não

**6. Algum médico já recomendou o uso de medicamento ou tratamento médico para a sua pressão arterial e/ou problemas cardíacos?**

Sim  Não

**7. Você tem consciência, através da sua própria experiência ou aconselhamento médico, de alguma outra razão que impeça ou que desencoraje a prática de atividade física por você sem supervisão médica?**

Sim  Não

**Gostaria de comentar algum outro problema de saúde, seja de ordem física ou psicológica, que impeça a sua participação na atividade proposta?**

---

---

---

**Caso tenha respondido “não” a todas as perguntas do PAR-Q**

**DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**

Assumo a veracidade das informações prestadas em resposta ao **Questionário de Prontidão para Atividade Física** e declaro que estou em plenas condições de saúde e apto a realizar exercícios físicos, sem nenhuma restrição médica para me submeter a um programa de treinamento físico. Declaro, ainda, que não sou portador de nenhuma moléstia infecto contagiosa que possa prejudicar os demais frequentadores do ambiente de exercícios.

**NOME:** \_\_\_\_\_

**CPF:** \_\_\_\_\_

Teresina, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
**Assinatura do CONTRATANTE ou de seu Responsável Legal**

**Caso tenha respondido “sim” a uma ou mais perguntas do PAR-Q**

**DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**

Estou ciente de que é recomendável conversar com um médico antes de aumentar meu nível atual de atividade física, por ter respondido “sim” a uma ou mais perguntas do Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q). Assumo plena responsabilidade por qualquer atividade física praticada sem o atendimento a essa recomendação. Assumo a veracidade das informações prestadas acima e declaro, ainda, que não sou portador de nenhuma moléstia infecto contagiosa que possa prejudicar os demais frequentadores do ambiente de exercícios.

**NOME:** \_\_\_\_\_

**CPF:** \_\_\_\_\_

Teresina, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
**Assinatura do CONTRATANTE ou de seu Responsável Legal**