

## NORMAS E PROCEDIMENTOS DO INDOOR CYCLE

|         |          |
|---------|----------|
| NP      | IC-01    |
| Versão  | 01       |
| Emissão | 15/05/26 |

### 1. Objetivo

Estabelecer as regras de funcionamento, acesso, reserva, utilização, conduta, higiene e segurança da Sala de Indoor Cycle do Beyond The Club – São Paulo, assegurando organização, segurança, bem-estar e a melhor experiência aos associados.

### 2. Público autorizado e acesso

- 2.1 Associados.
- 2.2 A idade mínima para participação nas aulas é de 12 (doze) anos.

### 3. Funcionamento, reservas e cancelamentos

- 3.1 O funcionamento ocorre conforme a grade de horários disponível no aplicativo ou site oficial do Clube.
- 3.2 O uso do Indoor Cycle exige a ativação do plano da academia, mediante agendamento prévio no aplicativo oficial e/ou secretaria de esportes, assegurada a recorrência do horário contratado.
- 3.3 Recomenda-se a realização da reserva com até 6 (seis) horas de antecedência, podendo ocorrer até 2 (duas) horas antes do início da aula, conforme disponibilidade.
- 3.4 O cancelamento deve ser realizado com, no mínimo, 6 (seis) horas de antecedência.
- 3.5 A ausência sem cancelamento, a partir da segunda ocorrência no período estabelecido, poderá resultar na suspensão da possibilidade de novas reservas por até 1 (uma) semana.
- 3.6 Desistências de última hora seguem a mesma política de cancelamento.

### 4. Regras de uso, vestimenta e organização

- 4.1 Recomenda-se chegar com até 5 (cinco) minutos de antecedência, especialmente em caso de lista de espera.
- 4.2 Os associados poderão ajustar suas bicicletas, com apoio dos instrutores, quando necessário.
- 4.3 É obrigatório o uso de roupas leves, confortáveis e adequadas para atividades aeróbicas, bem como tênis esportivos fechados ou sapatilhas específicas para Indoor Cycle, sendo proibido o uso de trajes de banho ou entrada sem camisa.
- 4.4 É permitido o uso de garrafas de água e toalhas pessoais durante as aulas.
- 4.5 Pertences pessoais devem ser guardados no locker localizado no vestiário, mantendo a organização da sala.
- 4.6 Não é permitido o uso de capacetes ou outros equipamentos de proteção.
- 4.7 O uso de celulares e dispositivos eletrônicos durante a aula não é recomendado; quando necessário, deve ser discreto e não prejudicar os demais participantes.

### 5. Conduta, segurança e penalidades

- 5.1 Os associados devem manter comportamento respeitoso, seguir as orientações dos instrutores e zelar pela segurança própria e dos demais participantes.
- 5.2 O instrutor possui autoridade para advertir ou retirar o aluno da aula em caso de descumprimento das regras de segurança ou comportamento inadequado.
- 5.3 Em casos de reincidência, o associado poderá ser suspenso de futuras aulas, conforme a política de penalidades do Clube.
- 5.4 Todos os instrutores são qualificados e responsáveis por garantir a segurança e o bom desempenho dos participantes.
- 5.5 O Clube possui protocolo de primeiros socorros, com equipe treinada e ambulatório disponível em caso de emergência.

## 6. Higienização, frequência e eventos

- 6.1 Ao final da aula, os associados deverão higienizar as bicicletas e equipamentos utilizados com os produtos disponibilizados pelo Clube.
- 6.2 A equipe de limpeza realizará a verificação final do espaço.
- 6.3 Recomenda-se a participação em 2 (duas) a 3 (três) aulas por semana para melhores resultados, não havendo limite máximo de frequência.
- 6.4 Faltas frequentes sem justificativa poderão gerar restrições temporárias de reservas.
- 6.5 O Clube poderá promover eventos especiais de Indoor Cycle, como maratonas e desafios, com inscrições realizadas via aplicativo oficial ou diretamente na recepção da academia.
- 6.6 Em caso de cancelamento de aula por motivos técnicos ou ausência de instrutor, os associados serão comunicados com antecedência e poderão reagendar sua participação.

## 7. Disposições Finais

- 7.1 As presentes Normas e Procedimentos poderão ser revisadas, atualizadas ou alteradas a qualquer tempo pela Administração do Beyond The Club, mediante comunicação aos associados pelos canais oficiais.
- 7.2 A participação nas aulas de Indoor Cycle implica a aceitação integral destas Normas e Procedimentos.
- 7.3 Os casos omissos serão analisados e deliberados pela Administração do Clube, em conformidade com o Estatuto Social, Regulamento Interno e demais políticas vigentes.
- 7.4 Em caso de conflito entre estas Normas e outros regulamentos internos, prevalecerá a norma mais específica e atual.
- 7.5 Este documento entra em vigor na data de sua publicação no site oficial do Beyond The Club.