

## NORMAS E PROCEDIMENTOS DO PILATES

NP	PI-01
Versão	01
Emissão	15/05/26

### 1. Objetivo

Estabelecer as normas de funcionamento, acesso, reserva, utilização, conduta, higiene e segurança das aulas de Pilates do Beyond The Club – São Paulo, assegurando organização, bem-estar, segurança e a melhor experiência aos associados.

### 2. Público autorizado e acesso

2.1 Associados.

2.2 As aulas são realizadas no Studio de Pilates, localizado na Torre Fitness – 2º pavimento.

2.3 Recomenda-se a chegada com até 10 (dez) minutos de antecedência. Será tolerado atraso máximo de 5 (cinco) minutos, condicionado à existência de fila de espera.

### 3. Funcionamento, reservas e cancelamentos

3.1 A grade completa de horários será divulgada previamente à abertura das operações e estará disponível no aplicativo oficial do Clube e/ou secretaria de esportes.

3.2 O uso do Pilates exige adesão à modalidade de aulas e ativação do plano da academia, mediante agendamento prévio, assegurada a recorrência do horário contratado.

3.3 A reserva deve ser feita, preferencialmente, com antecedência mínima de 24 (vinte e quatro) horas, podendo ocorrer até 5 (cinco) minutos antes do início da aula, conforme disponibilidade.

3.4 O cancelamento deverá ser realizado com, no mínimo, 6 (seis) horas de antecedência.

3.5 O não comparecimento sem cancelamento prévio poderá implicar na suspensão da possibilidade de reservas por até 1 (uma) semana, a partir da segunda ocorrência.

3.6 As aulas poderão ser canceladas pelo Clube em casos de ausência de instrutor, manutenção ou situações emergenciais, com comunicação prévia aos associados.

### 4. Uso do espaço, equipamentos e vestuário

4.1 O Clube disponibiliza reformers, bolas de Pilates, elásticos, trapézios, círculos, halteres e demais acessórios necessários à prática.

4.2 Cada participante deverá preparar e ajustar os equipamentos a serem utilizados, conforme orientação do instrutor.

4.3 É permitido levar colchonete pessoal, garrafa de água e toalha individual.

4.4 Todos os equipamentos deverão ser higienizados após o uso, com materiais fornecidos pelo Clube.

4.5 Recomenda-se o uso de roupas confortáveis e adequadas à prática (leggings e camisetas ajustadas).

4.6 As aulas são realizadas descalço, não sendo necessário o uso de calçados.

4.7 O uso de toalha pessoal é obrigatório, por motivo de higiene e conforto.

### 5. Conduta, saúde e segurança

5.1 Os associados devem manter respeito mútuo, comportamento adequado e seguir integralmente as orientações do instrutor.

5.2 Não é permitido o uso de celulares ou dispositivos eletrônicos durante a aula, salvo em situações excepcionais.

5.3 O instrutor poderá advertir, excluir da aula ou recomendar suspensão temporária do associado em casos de desrespeito ou indisciplina.

5.4 O associado deverá informar ao instrutor qualquer condição médica pré-existente antes do início da aula.

5.5 Em caso de dor, mal-estar ou desconforto, o exercício deverá ser interrompido imediatamente, com comunicação ao instrutor.

5.6 O Clube dispõe de equipe treinada em primeiros socorros e ambulatório para atendimento emergencial.

5.7 É obrigatória a apresentação do preenchimento do PAR-Q.

5.8 É obrigatória a apresentação de atestado médico para participantes com idade superior a 70 anos.

#### 6. Frequência, penalidades e eventos

6.1 A frequência mínima recomendada para obtenção de resultados consistentes é de 2 (duas) aulas semanais.

6.2 Faltas recorrentes sem justificativa poderão resultar em restrição temporária de novas reservas.

6.3 O não cumprimento das normas poderá implicar advertência ou exclusão temporária da modalidade.

6.4 O Clube poderá promover workshops e eventos especiais de Pilates, com divulgação prévia através do aplicativo ou site oficial.

#### 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 Pilates 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.