

MANUAL DO ALUNO



EDIÇÃO 1.0



RFT®

RIO DE JANEIRO

RFT RENOVAÇÃO FIGHT TEAM



Centro de Treinamento RJ

**FUNDADOR E HEAD COACH
MARCIO CROMADO**

**COORDENADOR DE LUTAS
MARCIO CROMADO (CREF-007527-P/RJ)**

**RESPONSÁVEL TÉCNICO DE MUSCULAÇÃO
LEONARDO PIENZNAUER COELHO (CREF-023260/
RJ)**

**GERENTE OPERACIONAL
MARIANA FIGUEIREDO**

COACHES PRO
MMA MARCIO CROMADO / FELIPE BORGES
WRESTLING LEONARDO CHOCOLATE
MUAY THAI RAFAEL VINÍCIUS

MARKETING
Relações Públicas GUTEMBERGUE BARBOSA
(MTb 7965/PR)

STAFF CLÍNICO
Psicologia Esportiva ANTONIO VARGAS
Médico Endocrinologista OSWINO PENNA
Fisioterapia GELSON DOS ANJOS

+55 21 3936.2220 / 2219

www.rft.com.br
Facebook / Instagram / Twitter / YouTube
@rftbrasil

MENSAGEM DO MESTRE

Caro Aluno,

Este Manual foi pensado e elaborado para contribuir com o seu treinamento e orientar sua conduta dentro do nosso Centro de Treinamento.

A RFT é a nossa segunda família e queremos que o tempo que todos passam aqui seja o mais agradável e produtivo possível.

Estamos nessa caminhada há mais de uma década e só chegamos até aqui porque muita gente se dedicou ao nosso sonho de criar um time de renovação.

Muito obrigado por escolher a RFT e confiar em nosso trabalho para conquistar o seu objetivo de condicionamento físico. Tenha certeza que iniciamos aqui uma parceria que só terá sucesso com o comprometimento dos dois lados.

Se você quer ir rápido vá sozinho, se quiser ir longe vá conosco.

Oss

Mestre Marcio Cromado

3º DAN Black Belt Luta-Livre Esportiva

CONCEITO INSTITUCIONAL

Esta é a filosofia da RFT Renovação Fight Team. Esse é o nosso compromisso diário que compartilhamos com você, nosso cliente. Se por algum motivo sentir que nos distanciamos em algum ponto, sinta-se a vontade para nos falar pessoalmente ou por meio de nosso site no Fale Com o Mestre.

MISSÃO

Entregar resultados que tornem nossos atletas e clientes exemplos de sucesso e satisfação pessoal por meio de práticas renovadoras de atividades físicas.

VISÃO

Foco no atendimento personalizado e na qualidade da prestação de serviços ao nosso público com incansáveis esforços em prol da alta performance.

VALORES

HONESTIDADE

- Fazer o uso da sinceridade na execução de ações e funções com todos.

COMPROMETIMENTO

- Fazer é mais importante do que ser;
- Criatividade e pró-atividade;
- Defesa da nossa bandeira.

EFICIÊNCIA

- Seu desempenho é seu resultado;
- Sua habilidade transformada em competência.

INTEGRIDADE

- Transmitir confiança por ações no convívio social e profissional;
- Manter sua palavra, defendendo sua posição com respeito ao outro.

GET STARTED!

INTRODUÇÃO

VISTA-SE DE ACORDO

Para acessar a sala de Musculação ou de Lutas, você deve vestir trajes adequados que facilitem os movimentos e garantam a sua segurança.

- Calçados: Tênis ou sapatos fechados com sistema de amortecimento. (Obrigatório na sala de Musculação)
- Camisetas ou regatas de algodão ou lycra.
- Bermudas, shorts ou lycras de treino.

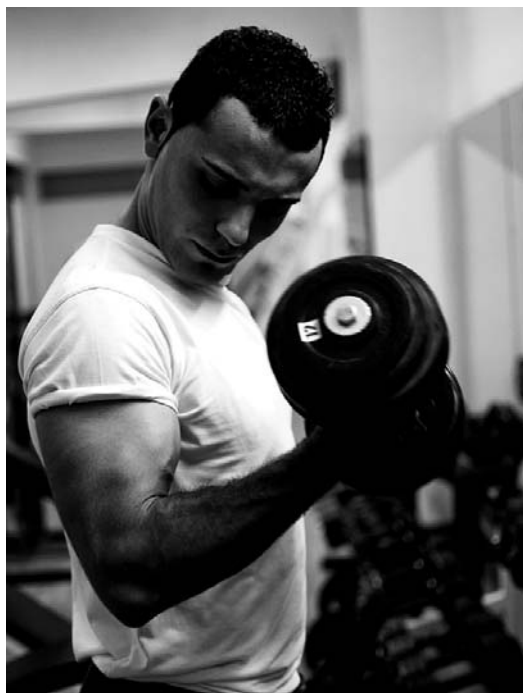
Não utilize anéis, cordões, pulseiras ou brincos. Alguns piercings devem ser utilizados com cautela. Jeans também não são autorizados.

AGENDE OU RENOVE SUA AVALIAÇÃO

É com base na aferição de suas medidas, postura e coleta de dados pessoais que poderemos determinar um perfil físico adequado e traçar um programa de treinamento.

A Avaliação Funcional é um item importante em nosso trabalho e garante maior segurança para ambas as partes. Ao aderir a um plano de musculação você deve agendar uma data o mais breve possível. O prazo máximo de tolerância para realização é 30 dias. **Lembre-se: você não irá receber uma série de exercícios personalizada enquanto não houver regularizado sua situação.**

O prazo de validade das Avaliações Funcio-



nais da RFT é de 180 dias. Antes deste prazo expirar você deve se organizar para agendar uma nova data que não exceda 15 dias para menos ou para mais da validade final.

A respeito com o Compromisso Sustentável RFT, não haverá impressão do laudo da Avaliação Funcional. Ele será encaminhado por e-mail em até 72h.

ORGANIZE SUA AGENDA

Fique atento ao nosso horário de funcionamento e determine qual a frequência você pretende se comprometer ao treinamento. Isso será importante para que nossos profissionais elaborem sua série de exercícios e as repetições de cada grupamento.

NORMAS DE UTILIZAÇÃO

O SEU DIA-A-DIA NA RFT

Ao aderir ao contrato dos planos RFT você concorda com as seguintes normas:

1. É expressamente proibida qualquer conduta do usuário dos serviços que não esteja de acordo com o objeto deste Manual, que seja contrária à moral e aos bons costumes ou que, por qualquer forma, cause perturbação ao ambiente da RFT, aos funcionários ou frequentadores, como:

- (I) comercializar produtos ou serviços nas dependências da academia;
- (II) uso inadequado 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 clientes ou com os funcionários da academia;
- (VI) uso de roupas e calçados inadequados a prática de atividades físicas;
- (VII) permanecer sentado nos equipamentos enquanto não estiver treinando;
- (VIII) comer na área de treinamento.

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 RFT, deverá ressarcir a mesma.

- 1.1. É vedada a entrada e a circulação de animais na RFT.
- 1.2. Não é permitido circular pela RFT sem camisa ou camiseta.
- 1.3. Não é permitida a entrada de crianças

abaixo de 14 anos na Musculação.

- 1.4. Não é permitido fumar, ingerir bebida alcoólica no interior da RFT.
- 1.5. É terminantemente proibido o ingresso de pessoas portando armas de fogo no interior da RFT.
- 1.6. Não é permitido gravar em vídeo o interior da RFT, salvo mediante autorização expressa da direção.
- 1.7. O uso de celular no interior da RFT deve ser feito com restrição e sem causar perturbação aos demais usuários, devendo permanecer desligado ou no modo silencioso/vibratório.
- 1.8. O usuário dos serviços deve zelar e utilizar adequadamente os equipamentos e bens da RFT, ficando obrigado a reparar quaisquer danos por ele causados a equipamentos, instalações, funcionários e/ou terceiros, podendo ter as suas atividades suspensas até a efetiva reparação do dano.
- 1.9. É proibida a utilização das partes comuns da RFT, para a distribuição de propostas comerciais, folhetos, peças promocionais, cupons e expedientes deste gênero. São igualmente vedadas realizações públicas, demonstração com mercadorias, propaganda com cartazes ou atividades de vendedores ambulantes, anunciadores, aliciadores em geral, rifas e/ou qualquer tipo de angariação de recursos financeiros, seja qual for a natureza ou produto, salvo se com autorização prévia e escrita da RFT.
- 1.10. O usuário dos serviços que mantiver conduta em desacordo com as obrigações do contrato e deste instrumento estará sujeito à advertência verbal e, no caso de

reincidência, ao cancelamento de sua matrícula, com a rescisão imediata do contrato.

1.11. Não utilizar tênis no Bozoo da Sala de Musculação.

1.12. Além das condutas acima referidas, reserva-se a RFT o direito de considerar como inadequadas e proibidas outras condutas que não estejam de acordo com o objeto deste instrumento.

2. Caso haja espera para utilização dos aparelhos ergométricos, deverá ser respeitada a utilização máxima de 30 (trinta) minutos por usuário.

3. Nossos profissionais estão aptos a auxiliar e orientar seus exercícios. Não realize nenhuma atividade sem orientação.

3.1. A RFT poderá permitir a atuação de personal trainers contratados pelos usuários dos serviços, desde que devidamente cadastrados junto à RFT e que seja paga a taxa adicional. Não será permitida, em hipótese alguma, a atuação do usuário dos serviços de forma a caracterizar trabalho como instrutor e/ou personal trainer.

4. A RFT não se responsabiliza pela perda, dano ou extravio de objetos e pertences pessoais ou de valor do usuário dos serviços.

4.1. A utilização de guarda-volumes, se disponível, não implica dever de guarda da RFT, sendo vedado ao usuário dos serviços deixar seus pertences nos vestiários após a sua saída da RFT (ressalvados os casos de locação de armários, se disponível).

5. A RFT funcionará ininterruptamente por 12 (doze) meses por ano nos horários divulgados no website, mídias sociais e na

recepção. Ressalvado o disposto na cláusula seguinte, as unidades fecham nos feriados memoráveis federais, estaduais e municipais. Em nenhum dos casos previstos nesta cláusula caberá ao usuário dos serviços extensão do prazo contratual.

5.1. Se por alguma razão a RFT precisar desativar suas dependências, fica assegurada, automaticamente, a rescisão do contrato pelo usuário dos serviços, sem aplicação de multa por cancelamento.

6. Os menores de 18 (dezoito) anos assinam este instrumento juntamente com o seu responsável legal, respondendo este, solidariamente, por todos os seus atos ou omissões.

7. A RFT fornece dispensadores de água filtrada como cortesia. Vista a camisa do planeta e seja cortês com o meio ambiente adotando garrafas e squeezes.

8. As normas constantes dos avisos e orientações anexados no interior das instalações da RFT, 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.

9. Toda e qualquer sugestão, reclamação ou alteração deverá ser encaminhada, por escrito, à administração, que analisará cada caso conforme critérios estabelecidos pela direção.

10. Os casos omissos neste regulamento deverão ser analisados pela direção.

COMPROMISSO RFT

NOSSAS GARANTIAS

A RFT Renovação Fight Team compromete-se a manter condições adequadas para segurança, conforto e bem estar de seus alunos, como manutenção de suas instalações e equipamentos, condições de higiene dos vestiários e salas de aula. A mesma também oferecerá profissional qualificado e capacitado para ministrar as aulas das modalidades da Academia.

- É obrigatória a apresentação de atestado médico de saúde física no ato da matrícula ou agendar data dentro o período de um mês para a entrega da declaração, ficando o inscrito responsável por qualquer problema caso não o apresente;
- O aluno deverá obrigatoriamente submeter-se à avaliação oferecida pela ACADEMIA, isto por motivos de segurança e para melhor planejamento e acompanhamento de suas atividades. Os alunos a partir de 45 anos, gestantes ou com problemas de saúde deverão apresentar liberação médica para a prática das atividades;
- A mensalidade paga comporta a aquisição dos serviços prestados e não poderá ser devolvida, nem repassada para terceiros;
- Para os planos mensais, as ausências, faltas, afastamentos ou impedimentos não comportarão compensações ou transferências de mensalidades;
- O presente contrato permite somente ao aderente usufruir os serviços prestados por esta empresa, portanto, por questões de segurança, não é permitida a entrada de qualquer acompanhante, em especial crianças, em nossas dependências, salvo menores de

idade e maiores de 60 anos devidamente matriculados em suas atividades;

- Deverá o aluno respeitar todas as orientações dos nossos profissionais inclusive no que tange a utilização dos equipamentos, devendo respeitar a capacidade da carga estipulada pelo fabricante e a executar exclusivamente os exercícios prescritos pelo professor responsável da sala;
- O Programa de treinamento do aluno é prescrito pelos professores e estagiários da RFT sob hipótese alguma, é permitida a alteração do programa por parte do (a) aluno (a) sem a devida orientação do (a) professor (a) ou estagiário (a);
- A RFT não se responsabiliza por eventuais acidentes (de qualquer gênero), se ocorridos devido a não observância das instruções ou por mau uso dos equipamentos;
- O aluno declara que a ACADEMIA fica isenta de qualquer responsabilidade em caso de acidente, atestando estar em perfeitas condições de saúde e apto para a prática de atividades físicas;
- O aluno é responsável por guardar todo material pelo mesmo utilizado, como anilhas, halteres, tornozeleiras, colchonetes, etc.;
- É preciso observar atentamente o horário de início e término de suas aulas evitando interrupções que prejudiquem o bom desenvolvimento das atividades;
- Não será permitido transitar pelas dependências da Academia sem camisa, fumando ou com animais;
- A academia se reserva o direito de trancar a matrícula do aluno que manifestar em

suas dependências um comportamento não condizente com os princípios e normas da boa moral e educação necessários ao convívio social com os demais associados, funcionários e estagiários desta empresa;

- Não é permitido deixar objetos pessoais na recepção da RFT;
- A RFT não se responsabilizará pelos objetos, valores, documentos ou quaisquer bens, esquecidos ou extraviados no vestiário ou

qualquer outro local de nossas dependências;

- Os objetos encontrados e não reclamados em 15 dias serão doados;
- Os alunos se comprometem a respeitar as Normas Internas e os dispositivos legais atinentes à prevenção de acidentes e segurança interna. A inscrição e a frequência na RFT implicam no entendimento e na aceitação destas regras.



Leia o Contrato de Prestação de Serviços por Adesão fornecido no ato da matrícula e disponível em nosso site para informações sobre características do plano contratado, trancamento, multas e reajustes.