

## **POLÍTICAS DE ATUAÇÃO E SERVIÇOS / 2016**

A VO3 Assessoria Esportiva presta serviço de clube de corrida e caminhada, avaliação física, atividades esportivas e recreativas para crianças, fitness para a terceira idade, treinamento personalizado para atletas, pequenos grupos, preparação para teste de aptidão física e populações especiais (gestantes, pessoas com deficiência física ou sensorial e pessoas com doenças crônicas).

### **1 – VO3 Clube de Corrida e Caminhada**

O VO3 Clube de Corrida e Caminhada presta serviços voltados à promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida, por meio do estímulo e orientação da prática regular de atividades físicas.

#### **1.1 – Locais de Atendimento em Ilhéus**

- a) Avenida Soares Lopes – segunda à quinta (das 17h20 às 19h40);
- b) Estádio Mário Pessôa – terças e quintas (das 05h30 às 07h30);
- c) Praia (a ser definida) – sábados (das 06h30 às 08h00).

#### **1.2 – Taxa de Registro**

R\$ 50,00 (cinquenta reais)

A taxa de registro é cobrada juntamente com a primeira mensalidade de alunos novos.

#### **1.3 – Mensalidade**

R\$ 110,00 (cento e dez reais);

#### **1.4 – Descontos**

- a) Familiares (pagamento único) – desconto adicional de R\$ 10,00 para cada integrante;
- b) Pacote quadrimestral (374,00) – 15% de desconto e isenção da taxa de adesão;
- c) Pacote anual (990,00) – 25% de desconto e isenção da taxa de adesão.

## 1.5 – Formas de Pagamento

- a) Boleto bancário / carnê de pagamento mensal;
- b) Em espécie, nos dias de treino, mediante emissão de recibo on-line;
- c) Transferência ou depósito bancário:

**Banco do Brasil (001) | Agência: 5748-7 | Conta Corrente: 8.703-3**  
**Titular: VINICIUS VO3 ASSESSORIA (CNPJ: 19.815.495/0001-35)**

Obs.: Pagamentos efetuados através de transferências ou depósitos bancários deverão ser informados via e-mail ([contato@vo3.com.br](mailto:contato@vo3.com.br)) ou apresentação do comprovante da operação.

## 2 – Avaliação Física VO3

A avaliação física inicial é obrigatória para todos os novos atletas/alunos VO3. Recomendamos que os atletas/alunos VO3 refaçam a sua avaliação física a cada doze (12) semanas para acompanhamento dos seus resultados individuais e definição de novas metas.

### 2.1 – Valores

R\$ 80,00 (oitenta reais), sendo:

- a) Gratuita para atleta/aluno contratante do pacote quadrimestral (02 avaliações) ou pacote anual (04 avaliações);
- b) 50% de desconto para todos os atletas/alunos VO3 com mensalidades em dia;

### 2.2 – Local e procedimento para realização de avaliações físicas

- a) As avaliações físicas são realizadas na **Policlínica de Ilhéus**, no primeiro andar (sala à esquerda), às **segundas-feiras**, no período das **07 às 09 horas da manhã** - é necessária marcação antecipada;

**b)** Na avaliação física será realizada anamnese, coleta de dados antropométricos (peso, altura, perímetros, percentual de gordura corporal, avaliação postural, frequência cardíaca e pressão arterial de repouso) e avaliação postural, para definição de objetivos e estratégias relacionadas aos exercícios físicos propostos; Obs.: Em função das coletas de medidas corporais na avaliação física, se faz necessário que os atletas/alunos estejam com vestimenta adequada: top e shorts (ou biquíni) para mulheres e shorts (ou sunga) para homens.

### **2.3 – Exames Cardiológicos e Teste Ergométrico**

Os atletas/alunos VO3 são obrigados a apresentarem anualmente à VO3 Assessoria Esportiva, os resultados de exames cardíacos e teste ergométrico realizado sob supervisão médica, além de atestado do mesmo comprovando a sua aptidão para práticas esportivas. Os atletas/alunos são inteiramente responsáveis pelo agendamento, realização e pagamento dos exames, bem como a omissão de qualquer informação que contraindique a sua participação em atividades físicas esportivas.

## **3 – VO3 Kids**

A **VO3 Kids** presta serviço de atividade física para crianças de 07 até 14 anos de idade na mesma área utilizada pelo VO3 Clube de Corrida e Caminhada. As crianças e adolescentes são atendidas em grupo, de segunda à quinta-feira, por Profissional de Educação Física com registro no CREF, que realiza atividades recreativas e esportivas.

### **3.1 – Mensalidade**

- a) Quatro vezes por semana: R\$ 90,00 (noventa reais);
- b) Três vezes por semana: R\$ 80,00 (oitenta reais);
- c) Duas vezes por semana: R\$ 70,00 (setenta reais);
- d) Consulte sobre pacotes de descontos e pagamentos antecipados.

## **4 – VO3 Sênior**

A **VO3 Sênior** presta serviço especializado de atividade física para clientes acima de 60 anos de idade, nos mesmos horários e dias de funcionamento do VO3 Clube de Corrida e Caminhada. O serviço é prestado por uma Profissional de Educação Física com registro no CREF e certificada pelo Centro Canadense de Atividade Física para a Terceira Idade. Os clientes da terceira idade podem escolher entre as modalidades: TURMA SÊNIOR ou AULA PERSONALIZADA.

### **4.2 – Turma Sênior (limite de integrantes por horário)**

- a) Mensalidade: R\$ 110,00 (cento e dez reais);
- b) Dias das aulas: Segundas e Quartas
- c) Horário das aulas: 17:20 às 18:00 / 18:10 às 18:50 / 19:00 às 19:40
- d) Consulte sobre pacotes de descontos e pagamentos antecipados.

### **4.1 – Aula Personalizada (apenas 1 aluno por horário)**

- a) Mensalidade: R\$ 300,00 (trezentos reais);
- b) Dias das aulas: Terças e Quintas
- c) Horário das aulas: 17:20 às 18:00 / 18:10 às 18:50 / 19:00 às 19:40
- d) Consulte sobre pacotes de descontos e pagamentos antecipados.

## **5 – Treinamento Personalizado**

R\$ 90,00 (noventa reais) por hora/aula, sendo que:

- O atleta/aluno contratante do treinamento personalizado deverá realizar avaliação física prévia, além de todos os testes físicos necessários para o início do seu programa de treinamento.

## **6 – Planilhas de Treinamento**

R\$ 110,00 (cento e dez reais) por ciclo de treinamento (04 semanas), sendo que:

- É recomendável que o atleta/aluno contratante de treinamento por planilha realize anamnese e avaliação física prévia, além de todos os testes físicos necessários para o início do seu programa de treinamento;
- Caso o atleta/aluno opte por adicionar outros esportes ao seu programa de corrida, será acrescentado 50% do valor para cada esporte adicionado.

## **7 – Programas Especiais**

A VO3 Assessoria Esportiva oferece programas especiais de treinamento personalizado para pequenos grupos, preparação para testes de aptidão física (TAF) para concursos e populações especiais (gestantes, pessoas com deficiência física ou sensorial e pessoas com doenças crônicas).

A **VO3 Assessoria Esportiva** poderá alterar quaisquer informações contidas neste documento mediante divulgação entre os seus atletas/alunos associados.

Prestação de serviços para empresas e eventos, bem como os casos omissos a este documento poderão ser consultados e esclarecidos com os treinadores/professores VO3 pessoalmente ou através dos contatos abaixo:

- **Celular:** (73) 99131-9044 (Vinícius Eça);
- **E-mail:** contato@vo3.com.br;
- **Website:** vo3.com.br