

CONOCE LA



**CONHECER NOSSA CULTURA É O
PRIMEIRO PASSO PARA APROVEITAR
AO MÁXIMO A SUA EXPERIÊNCIA.**



IAI PESSOAL



Na **Action Black** acreditamos que a verdadeira transformação acontece quando tudo flui com energia, foco e disciplina. Agora você faz parte de uma comunidade que vibra com paixão e compromisso. Por isso criamos este guia, onde você poderá entender como aproveitar ao máximo e viver por completo a experiência Action Black.

Aqui você encontrará a explicação sobre a AX, o **app que usamos para tornar sua jornada mais fácil, ágil e completa**, além das regras que mantêm viva a cultura que nos caracteriza.

Este é seu ponto de partida para viver a experiência Action Black.



ACTION EXPERIENCE

Uma revolução no treinamento.

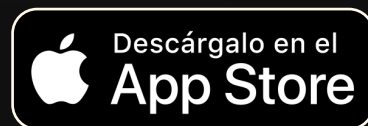
Com o nosso App, você pode encontrar a sua unidade, reservar aulas, acompanhar seu progresso, descobrir todas as nossas modalidades inovadoras e personalizar sua experiência com treinos rápidos, eficazes e feitos sob medida para você — tudo pelo seu celular.

Além disso, você pode explorar e comprar os produtos da nossa marca AW, para treinar com o mesmo estilo e atitude que nos representam.



BAIXE O APP

FAÇA FÁCIL



- 1 Acesse com o seu e-mail cadastrado.
- 2 Clique em “Reservar seu treino”.
- 3 Escolha a aula no horário da sua preferência.



ENTRADA NAS UNIDADES

Para entrar em qualquer uma das nossas unidades, é indispensável usar o **QR gerado pelo App AX**. Essa medida garante a segurança de todos e nos ajuda a manter o controle de acessos.

O processo é simples: abra o App AX, gere seu QR a partir da tela inicial (você o encontrará ao lado da sua foto de perfil) e aproxime-o da catraca, deixando um pequeno espaço entre o QR e o leitor.

Pronto! **Você está dentro para aproveitar sua experiência.**

ENCONTRE AQUI





RESERVAS E CANCELAMENTOS

As reservas de aulas são liberadas a cada **24 horas** e você pode gerenciá-las facilmente pelo App AX.

Se você reservar e não cancelar

Você perderá 300 pontos e, nas 48 horas seguintes à aula não comparecida, suas reservas serão liberadas 5 minutos mais tarde que os demais usuários.

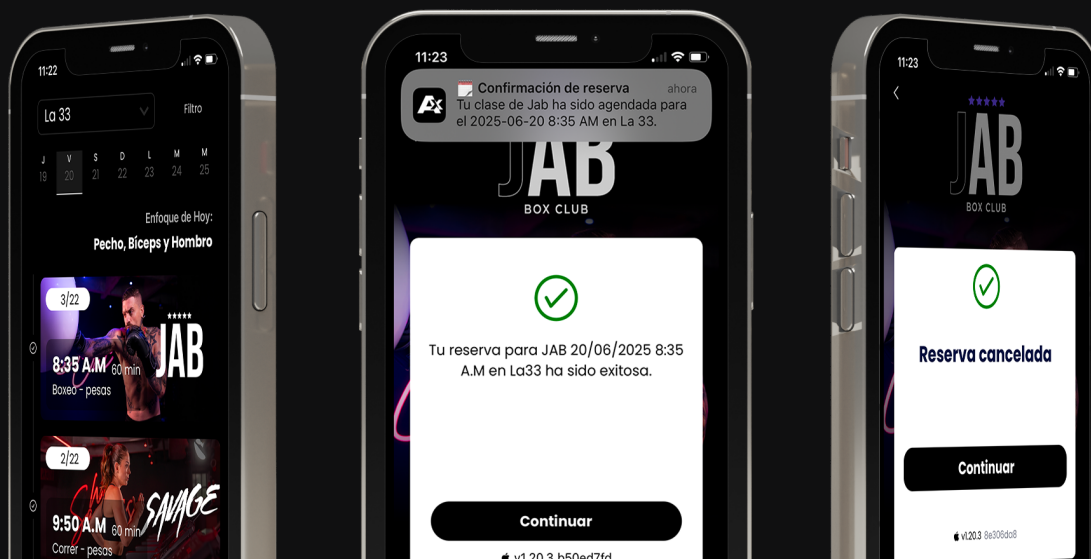
Se você cancelar com menos de 1 hora de antecedência

Você perderá 100 pontos e não terá nenhuma restrição de tempo.

Se você cancelar com pelo menos 1 hora de antecedência

Você não perderá pontos.

Embora, no momento, os pontos não possam ser trocados, em breve isso será possível. Convidamos você a continuar cuidando dos seus pontos e mantendo o hábito de cancelar no tempo adequado: cada ação conta para seguir somando.





CHECK-IN

Ao entrar no salão, escaneie o código **QR na tela para confirmar sua presença**; caso contrário, **será registrado como falta**. Se o salão ainda não tiver tela, nenhuma penalidade de pontos será aplicada.



NOTAS IMPORTANTES

- Ative as notificações do App — este é o nosso canal oficial de informações.



REGRAS DO

JOGO



PEQUENOS ACORDOS QUE TORNAM
A EXPERIÊNCIA GIGANTE

CONVIVÊNCIA



› CUMPRIMENTE SEMPRE

Entrar com boa vibração faz diferença. Um “bom dia!” ou um sorriso pode mudar o treino de alguém (mesmo sendo 6 da manhã!).



› RESPEITE O ESPAÇO DOS OUTROS

Todos vêm para dar o seu melhor. Compartilhe, reveze e lembre-se de que cada estação também é para quem treina com você.



› FALE COM GENTILEZA

Cuide das suas palavras com o staff, com os professores e com outros membros. A energia que você entrega é a que volta.



› RESPEITE OS OUTROS

Cada pessoa treina no seu ritmo. Evite comparações, comentários inadequados ou interrupções dentro e fora da aula.

**› CUIDE DOS ESPAÇOS**

Deixe tudo como você gostaria de encontrar.

**› DESCONECTE PARA CONECTAR**

O melhor treino acontece quando você está presente. Guarde o celular e viva o momento com toda sua energia.

**› SEJA PARTE DO TIME**

Motive, celebre e apoie quem está ao seu redor.
Na Action ninguém treina sozinho — todos seguimos o mesmo ritmo.

**› CUIDE DA SUA HIGIENE PESSOAL**

Treinar exige esforço e suor, mas também respeito por quem compartilha o espaço com você. Boa higiene faz com que todos se sintam confortáveis.

ÁREAS COMUNS

› LIXO NO LUGAR CERTO



Aproveite seu café antes ou depois de treinar e, ao finalizar, **descarte o copo no coletor de reciclagem**. Depois de higienizar seus equipamentos, **deposite os paninhos usados no coletor de resíduos não recicláveis**. Com esses pequenos gestos, garantimos um espaço impecável para todos.

› DEVOLVA A TOALHA NO LOCAL CORRETO



Ao terminar, deixe sua toalha nos cestos do lado de fora da sala.

› A TOALHA NÃO É SOUVENIR



Não leve para casa. Cada toalha é pensada para o uso dentro da unidade.

› OBJETOS PERDIDOS AO COUNTER



Achou algo que não é seu? **Leve à recepção.** Pequenos gestos fortalecem nossa comunidade.



› GUARDE SEUS PERTENCES

Use os lockers para seus objetos pessoais; por segurança, não é permitido entrar nas salas com bolsas e mochilas.



› GUARDE SEUS PERTENCES

Uso consciente dos lockers: Os lockers estão disponíveis apenas durante o tempo da sua experiência no clube. Liberá-los ao final do seu treino permite que todos tenham um espaço disponível e ajuda a manter a organização nas áreas comuns.



› LIMPE SEU ESPAÇO

Depois do treino, **higienize a área** que você usou. Quem vem depois agradece — e todos aproveitamos **um ambiente limpo!**



› RESPEITE OS ESPAÇOS

Os banheiros são separados por gênero. Use o correspondente para garantir conforto e privacidade.



› PET FRIENDLY COM RESPONSABILIDADE

Pets são bem-vindos, mas devem permanecer na área destinada a eles. A unidade possui barulho, música forte e estímulos que podem estressá-los. Mantê-los na área segura evita situações desconfortáveis.

*Lembre-se de que, se o seu animal de estimação for classificado como uma raça potencialmente perigosa, ele deve usar focinheira em todos os momentos

AULAS



› CHEGUE NO HORÁRIO

Após 3 minutos você perde a reserva; após 15 minutos, não é permitido entrar. **Não queremos que você perca o aquecimento nem se machuque!**



› TÊNIS SEMPRE NOS PÉS

: Treinar descalço **não é permitido**, nem nas aulas nem no The Garage. Exceto Tibet ou futuras modalidades que assim o exijam.



› FONES DESLIGADOS DURANTE A AULA

Deixe que o Professor, as telas e nossa playlist te guiem. Se quiser treinar com sua música, use fones no The Garage ou envie suas playlists e compartilhamos com nosso DJ.



› SIGA A AULA COMO ELA É

Alterar exercícios sem motivo médico atrapalha a orientação do Professor e o ritmo da turma.
Nada de treinos criativos!



› OS EQUIPAMENTOS DO SALÃO NÃO SÃO PARA USO LIVRE

Durante a aula você **não pode retirar ou usar equipamentos se não estiver cadastrado nela**. Eles são planejados para quem está treinando.



› OS ACESSÓRIOS FICAM NO SALÃO

Halteres, colchonetes, anilhas e outros itens são de uso exclusivo das aulas — não podem ser retirados.



› COMPARTILHAR ESTAÇÃO NÃO É OPCIONAL

As estações são para compartilhar. Revezar no tempo indicado mantém o ritmo e faz a aula fluir.



THE **GARAGE**



CONHEÇA O USO ADEQUADO DO NOSSO
ESPAÇO DE TREINO LIVRE



› USE APENAS O NECESSÁRIO

Não **ocupe máquinas ou equipamentos** sem estar utilizando. Assim todos treinam sem interrupções.



› CUIDADO COM AS PAREDES

Para fazer agachamento isométrico, apoie-se com cuidado — algumas paredes são drywall.



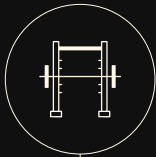
› O SOM É SEU

Quer ouvir sua música? **Use fones de ouvido.** Assim mantemos o ambiente agradável para todos.



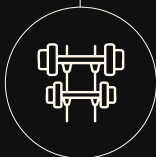
› PESOS COM CONTROLE

Coloque anilhas e barras **no chão de forma controlada.** Evite impactos fortes que podem danificar o equipamento ou causar acidentes.



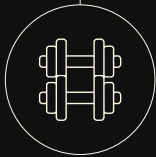
› MÁQUINAS NO CAPRICHIO

Deixe **cada máquina como encontrou** — pronta para o próximo.



› DEVOLVA OS EQUIPAMENTOS

Terminou sua série? **Guarde os acessórios** no lugar.



› ORGANIZE OS HALTERES

Coloque cada halter no local correspondente ao peso. **Manter a ordem** beneficia todo mundo.

AGORA QUE VOCÊ CONHECE AS REGRAS DO JOGO, ESTÁ PRONTO PARA APROVEITAR AO MÁXIMO SUA EXPERIÊNCIA NA ACTION BLACK — O MELHOR LUGAR DO MUNDO!

ESTE MANUAL FAZ PARTE DAS POLÍTICAS INTERNAS DA ACTION BLACK E ESTÁ SUJEITO AO REGULAMENTO GERAL DE SERVIÇOS E AOS TERMOS E CONDIÇÕES DA MARCA.