CONDIÇÕES GERAIS · VERSÃO 1.1 · 22 DE OUTUBRO DE 2026

CONTRATO DE ASSESSORIA ESPORTIVA.

Prestação de serviços de assessoria esportiva de corrida · Corrida sem atalhos.

AS PARTES

CONTRATADA	**SET THE PACES LTDA.**, sociedade empresária limitada, CNPJ 46.937.312/0001-27, com sede na Av. Pereira Barreto, 1479, Sala 2108, Baeta Neves, São Bernardo do Campo/SP, CEP 09751-000, titular da marca **PLAUTO** ("PLAUTO").
RESPONSÁVEL TÉCNICO	**Plauto Helvio Plutarco Holanda Angelo (Plauto Holanda)**, profissional de Educação Física, CREF 005410-G/CE, sócio da PLAUTO.
CONTRATANTE	A pessoa identificada no cadastro feito na contratação ("ALUNO"). Se o ALUNO tiver menos de 18 anos, contrata por ele o seu responsável legal ("RESPONSÁVEL").
CANAIS OFICIAIS	contato@plauto.run · WhatsApp +55 85 98595-7867 · plauto.run

Estas Condições Gerais regulam a assessoria esportiva de corrida oferecida sob a marca PLAUTO. Elas valem igualmente para todos os alunos, ficam publicadas em plauto.run/contrato e se completam com o plano escolhido na contratação (Anexo I). O resumo de abertura e o Anexo II ajudam na leitura; havendo divergência, prevalece o texto das cláusulas.

NESTE DOCUMENTO

01 Resumo
O contrato em 10 pontos, em linguagem simples.

02 Condições Gerais
22 cláusulas que valem para todos os alunos.

03 Anexo I
Planos, preços e valores de devolução.

04 Anexo II
Resumo visual: prazos, cancelamento e compromissos.

RESUMO EM LINGUAGEM SIMPLES

O contrato em 10 pontos.

Um guia rápido para você saber o essencial antes de contratar. Ele não substitui as cláusulas, que vêm logo depois.

01 O que você contrata

Treino individualizado e ajustes semanais feitos pelo próprio Plauto Holanda, 100% online. O App é o meio; o que entregamos é o treino.

02 Pagou, aceitou

O pagamento vale como aceite, e o contrato em PDF chega no seu e-mail. Primeiro treino em até 24h úteis.

03 Saúde primeiro

Antes de começar, você preenche o PAR-Q no App. Se alguma resposta for “sim”, pedimos atestado médico.

04 Contato direto

WhatsApp com o Plauto de segunda a sexta em horário comercial e aos sábados pela manhã.

05 Pagamento único

Pix, boleto ou cartão, em parcela única e sem parcelamento.

06 Renovação automática

Ao fim do período, o plano se renova pelo mesmo prazo e a cobrança chega automaticamente. Se não quiser continuar, avise até o último dia.

07 7 dias para desistir

Desistiu em até 7 dias? Devolvemos 100%, em qualquer plano.

08 Garantia de 30 dias

Nos planos de 3, 6 e 12 meses, cancelando do 8º ao 30º dia, retemos R$ 239 e devolvemos o restante.

09 Depois disso

Você cancela quando quiser: o serviço segue até o fim do período pago, sem devolução. Renovação em atraso: acesso bloqueado no 7º dia e cancelamento no 20º.

10 Seus dados, sua imagem

Usamos seus dados só para o serviço. Podemos divulgar fotos e conquistas suas; se não quiser, é só avisar.

Entregamos o treino. O App é o meio.

O Aplicativo leva a marca PLAUTO e facilita o seu dia a dia, mas o compromisso da PLAUTO é com o treino. Se o App ficar indisponível, avise a gente: em até 2 dias úteis o treino chega por WhatsApp, e-mail ou arquivo.

PLAUTO

Responde pelo treino

- Treino individualizado preparado pelo Plauto
- Ajustes semanais
- Treino por outro meio em até 2 dias úteis se o App ficar indisponível
- Orientação no uso do App, no que estiver ao alcance

TREINO ONLINE

Opera a plataforma

- Funcionamento e atualizações do App
- Servidores e hospedagem
- Integrações da plataforma com relógios e Strava

VOCÊ

Cuida dos seus equipamentos

- Celular e sistema atualizados
- Conexão à internet
- Relógio, Strava e outras contas
- Login e configurações dos seus aparelhos

CONDIÇÕES GERAIS

Contrato de prestação de serviços de assessoria esportiva de corrida.

01 DEFINIÇÕES

1.1 Para facilitar a leitura, estes termos têm o seguinte sentido:

- **Assessoria:** o serviço descrito nas Cláusulas 2 e 3.
- **Plano:** a modalidade contratada (mensal, trimestral, semestral ou anual), com duração e preço indicados no Anexo I.
- **Período contratado:** o tempo de duração do Plano, contado conforme a Cláusula 10.
- **Aplicativo:** o aplicativo de treino com a marca PLAUTO, disponível na App Store e no Google Play, operado pela empresa terceira indicada na Cláusula 13 e oferecido como facilidade para receber e registrar os treinos.
- **Treinador:** Plauto Holanda, responsável técnico pela prescrição e pelos ajustes dos treinos.
- **PAR-Q:** o Questionário de Prontidão para Atividade Física (em inglês, Physical Activity Readiness Questionnaire), preenchido no Aplicativo antes do primeiro treino.
- **Bonificação:** Plano concedido sem pagamento, como cortesia, prêmio, parceria ou contrapartida.

02 OBJETO

2.1 A PLAUTO presta ao ALUNO assessoria esportiva de corrida, 100% online: planejamento e prescrição individualizada de treinos de corrida (corrida de rua, maratona, trail running ou ultramaratona, conforme o objetivo do ALUNO) e acompanhamento remoto desses treinos.

2.2 A Assessoria não inclui atendimento ou treino presencial; avaliação, diagnóstico ou tratamento médico, fisioterapêutico, nutricional ou psicológico; inscrição em provas, viagens, hospedagem e deslocamentos; equipamentos, relógios, uniformes ou materiais; nem qualquer outro serviço não descrito na Cláusula 3, salvo contratação à parte.

03 O QUE ESTÁ INCLUÍDO

3.1 Em qualquer Plano, o ALUNO conta com:

- treino individualizado preparado pelo próprio Plauto Holanda;
- ajustes semanais dos treinos feitos pelo Plauto Holanda, considerando o objetivo, a rotina e o retorno do ALUNO;
- acesso ao Aplicativo para iPhone e Android, como facilidade para receber e registrar os treinos, com sincronização com a maioria dos relógios (incluindo Apple, Garmin e COROS) e com o Strava (Cláusula 13);
- contato direto com o Plauto Holanda pelo WhatsApp, de segunda a sexta-feira em horário comercial e aos sábados pela manhã;
- participação no grupo de atletas da PLAUTO no WhatsApp;
- apoio da equipe na contratação e nos primeiros passos no Aplicativo.

3.2 Mensagens enviadas fora do horário de atendimento, aos domingos ou em feriados nacionais e do município de Fortaleza/CE são respondidas no período de atendimento seguinte. Os horários seguem o fuso de Brasília.

3.3 Não é preciso ter relógio com GPS para começar. O Treinador orienta como acompanhar os treinos com os recursos que o ALUNO tiver.

3.4 Em ausência temporária do Plauto Holanda, por exemplo por doença, viagem ou competição, a PLAUTO pode indicar outro profissional de Educação Física com registro ativo no CREF para responder pelos ajustes no período, informando o ALUNO. Se a ausência for definitiva, o ALUNO pode encerrar o contrato com a devolução prevista no item 11.6.

04 CONTRATAÇÃO E ACEITE

4.1 A contratação é feita pelos Canais oficiais. A equipe ajuda na escolha do Plano e envia o link de pagamento por e-mail e SMS, junto com o link para estas Condições Gerais.

4.2 **O pagamento vale como aceite.** Ao pagar, o ALUNO declara que leu e concorda com estas Condições Gerais, na versão publicada na data do pagamento. Confirmado o pagamento, a PLAUTO envia ao e-mail informado no cadastro o PDF destas Condições Gerais na versão vigente, que passa a reger o contrato do ALUNO.

4.3 **Plano por Bonificação.** Quando o Plano é concedido sem pagamento, o aceite é feito pela assinatura eletrônica do termo de adesão na plataforma Clicksign, e o serviço começa depois da assinatura.

4.4 **ALUNO menor de 18 anos.** A contratação é feita pelo RESPONSÁVEL, que paga ou assina o termo de adesão, presta as informações de saúde do ALUNO, autoriza a sua participação na Assessoria e no grupo de atletas e responde pelas obrigações deste contrato. Os contatos com o ALUNO menor de idade são feitos com ciência do RESPONSÁVEL, que pode participar das conversas ou indicar um número para acompanhá-las.

4.5 Depois da contratação, o ALUNO entra no grupo de atletas e é direcionado para uma conversa com o Treinador, que precisa conhecer seu histórico, sua rotina e seus objetivos. Com o cadastro feito no Aplicativo e o PAR-Q preenchido no Aplicativo, o primeiro treino é liberado em até 24 horas da confirmação do pagamento. Contratações feitas em fins de semana ou feriados começam no primeiro dia útil seguinte.

4.6 A versão destas Condições Gerais vigente na data da contratação, assim como todas as versões anteriores, fica disponível no histórico de versões em plauto.run/contrato e pode ser pedida a qualquer momento pelos Canais oficiais.

05 SAÚDE E APTIDÃO PARA O TREINO

5.1 Antes do primeiro treino, o ALUNO, ou o RESPONSÁVEL quando o ALUNO for menor, preenche no Aplicativo o PAR-Q, questionário de prontidão para atividade física.

5.2 A PLAUTO recomenda que todo ALUNO passe por avaliação médica antes de iniciar ou intensificar a prática de corrida.

5.3 **Atestado médico.** O atestado médico só é exigido se houver resposta “sim” a alguma pergunta do PAR-Q. Nesse caso, o ALUNO apresenta atestado que o libere para a prática de corrida, e o primeiro treino é enviado depois dessa apresentação. O Período contratado passa a contar da data do primeiro treino liberado.

5.4 O ALUNO se compromete a responder o PAR-Q com veracidade e a informar sem demora ao Treinador qualquer mudança no seu estado de saúde, como lesão, doença, cirurgia, gravidez ou início de medicamento. Se a mudança levar a uma resposta “sim” no PAR-Q, o Treinador pode pedir atestado médico antes de seguir com os treinos.

5.5 O ALUNO deve interromper o treino e procurar atendimento médico se sentir dor no peito, falta de ar desproporcional ao esforço, tontura, desmaio, palpitações ou dor que não passa, e avisar o Treinador.

5.6 Como a Assessoria é online, o ALUNO treina sem supervisão presencial e escolhe local, horário, percurso e equipamentos. Cabe a ele cuidar da própria segurança, especialmente no trânsito, em trilhas, com calor, chuva e hidratação.

06 COMPROMISSOS DA PLAUTO

6.1 A PLAUTO se compromete a:

- prestar a Assessoria com técnica, ética e cuidado, sob responsabilidade de profissional de Educação Física registrado no CREF;
- prescrever treinos compatíveis com as informações, o objetivo e a rotina declarados pelo ALUNO;
- fazer os ajustes semanais e responder às mensagens dentro do horário de atendimento;
- informar o ALUNO sobre qualquer mudança que afete o serviço;
- tratar os dados pessoais do ALUNO conforme a Cláusula 15;
- emitir o documento fiscal correspondente a cada pagamento.

07 COMPROMISSOS DO ALUNO

7.1 O ALUNO se compromete a:

- prestar informações verdadeiras e completas no cadastro e no PAR-Q;
- seguir as orientações do Treinador e registrar os treinos realizados no Aplicativo ou pelo relógio;
- dar retorno ao Treinador sobre cansaço, dores, imprevistos e mudanças de rotina, para que os ajustes sejam possíveis;
- usar a Assessoria de forma pessoal: acesso, treinos e planilhas não podem ser compartilhados, cedidos ou revendidos;
- manter conduta respeitosa com o Treinador, a equipe e os demais atletas, inclusive no grupo de WhatsApp;
- pagar o Plano e as renovações nos prazos combinados;
- manter atualizados o e-mail e o telefone de contato.

08 RESULTADOS

8.1 A PLAUTO se compromete com o método, a dedicação e a qualidade do acompanhamento, e não com um resultado específico. Tempo de prova, ritmo, perda de peso ou classificação dependem de fatores individuais, como saúde, sono, alimentação, regularidade e execução dos treinos.

8.2 Depoimentos e histórias divulgados pela PLAUTO relatam experiências pessoais e não são promessa de resultado.

09 PREÇO E PAGAMENTO

9.1 O preço de cada Plano é o da tabela do Anexo I vigente na data da contratação ou da renovação.

9.2 O pagamento é feito em parcela única, por Pix, boleto ou cartão de crédito, sem parcelamento.

9.3 O serviço começa somente depois da confirmação do pagamento.

9.4 A PLAUTO pode alterar a tabela de preços a qualquer momento. A alteração não afeta o período já pago e só se aplica à renovação se for comunicada ao ALUNO pelos Canais oficiais com pelo menos 30 dias de antecedência do fim do Período contratado.

10 VIGÊNCIA E RENOVAÇÃO AUTOMÁTICA

10.1 O contrato vigora pelo Período contratado (1, 3, 6 ou 12 meses, conforme o Plano), contado da data de confirmação do pagamento, ressalvado o item 5.3.

10.2 **Renovação automática.** Ao fim do Período contratado, o contrato se renova automaticamente, no mesmo Plano e por igual período, salvo se o ALUNO avisar pelos Canais oficiais, até o último dia do período em curso, que

não deseja renovar. Quem não quiser continuar deve fazer essa comunicação: deixar de pagar a cobrança não a substitui.

10.3 **Cobrança.** A cobrança da renovação chega automaticamente ao ALUNO, pelo mesmo meio usado na contratação: link de Pix ou boleto, ou cobrança no cartão de crédito quando o ALUNO tiver autorizado a cobrança recorrente.

10.4 **Atraso no pagamento.** Como o pagamento é antecipado à prestação do serviço, se o pagamento da renovação não for confirmado em até 7 dias corridos do vencimento, o acesso ao Aplicativo é bloqueado e o suporte do Treinador aos treinos fica suspenso até a regularização.

10.5 **Regularização.** Pago o valor em atraso, o acesso é restabelecido e o período renovado continua contado a partir do vencimento, sem prorrogação nem desconto. O ALUNO não se exime do pagamento, nem tem direito a abatimento, alegando que não acessou o Aplicativo ou não viu os treinos durante o atraso: o serviço do período renovado foi colocado à sua disposição.

10.6 **Cancelamento por falta de pagamento.** Se o pagamento não for confirmado em até 20 dias corridos do vencimento, a assinatura é cancelada automaticamente. Nesse caso, o ALUNO não deve nenhum valor referente à renovação e, para voltar à Assessoria, precisa fazer uma nova contratação.

10.7 O ALUNO pode desligar a renovação automática a qualquer momento, sem custo, pelos Canais oficiais. O serviço continua até o fim do período já pago.

10.8 Planos por Bonificação não se renovam automaticamente. Ao final, a continuidade depende de nova contratação.

11 DESISTÊNCIA, GARANTIA E CANCELAMENTO

11.1 **Direito de arrependimento: 7 dias.** Como a contratação é feita a distância, o ALUNO pode desistir em até 7 dias corridos da confirmação do pagamento, em qualquer Plano, inclusive o mensal, e recebe de volta 100% do valor pago (art. 49 do Código de Defesa do Consumidor).

11.2 **Garantia PLAUTO: do 8º ao 30º dia.** Nos Planos trimestral, semestral e anual, se o ALUNO não estiver satisfeito e cancelar entre o 8º e o 30º dia contados da confirmação do pagamento, a PLAUTO retém o equivalente a um mês do Plano mensal (R$ 239,00) e devolve o restante: R$ 328,00 no trimestral, R$ 835,00 no semestral e R$ 1.669,00 no anual.

11.3 O direito de arrependimento e a Garantia PLAUTO valem para a primeira contratação. Não se aplicam às renovações automáticas nem aos Planos por Bonificação.

11.4 **Depois desses prazos.** Passados 7 dias no Plano mensal, ou 30 dias nos demais, o ALUNO pode cancelar a qualquer momento: a renovação automática é desligada e o serviço continua até o fim do período já pago, **sem devolução de valores**. Situações excepcionais, como lesão grave ou doença que impeça os treinos, podem ser apresentadas pelos Canais oficiais e são avaliadas individualmente pela PLAUTO.

11.5 **Como cancelar.** O pedido é feito pelos Canais oficiais, e a PLAUTO confirma o recebimento em até 2 dias úteis. Os prazos contam da data de envio do pedido. Quando houver devolução, ela é feita em até 7 dias úteis, pelo mesmo meio de pagamento; no cartão de crédito, o estorno aparece conforme o calendário da operadora.

11.6 **Encerramento pela PLAUTO.** A PLAUTO pode encerrar o contrato, mediante aviso pelos Canais oficiais, se o ALUNO descumprir gravemente estas Condições Gerais (por exemplo, compartilhando o acesso, prestando informações de saúde falsas ou agindo de forma ofensiva com o Treinador, a equipe ou outros atletas), ou se ela própria ficar impossibilitada de prestar o serviço. Nesses casos, devolve o valor proporcional aos dias não usufruídos do período pago.

12 PAUSA DO PLANO

12.1 Os Planos têm duração contínua e não incluem pausa automática. Diante de lesão séria ou imprevisto importante, o ALUNO pode procurar a equipe pelos Canais oficiais. A situação é analisada individualmente, e

eventual pausa depende de concordância da PLAUTO, registrada por escrito.

13 O TREINO, O APLICATIVO E SERVIÇOS DE TERCEIROS

13.1 **O que a PLAUTO entrega é o treino:** a prescrição individualizada e os ajustes semanais feitos pelo Treinador. O Aplicativo é uma facilidade oferecida ao ALUNO para receber e registrar os treinos, e não o objeto deste contrato.

13.2 O Aplicativo leva a marca PLAUTO, mas é desenvolvido, hospedado e operado por empresa terceira, a **TREINO ONLINE INFORMATICA LTDA.**, CNPJ 09.445.844/0001-10, com sede em São Paulo/SP. O WhatsApp, o Strava, os relógios e os meios de pagamento também são fornecidos por terceiros, com termos de uso e políticas de privacidade próprios.

13.3 A PLAUTO não garante o funcionamento ininterrupto do Aplicativo nem dos demais serviços de terceiros, que podem passar por manutenções, atualizações, falhas técnicas ou indisponibilidades fora do seu controle.

13.4 **Se o Aplicativo ficar indisponível**, o ALUNO comunica a PLAUTO pelos Canais oficiais, e a PLAUTO envia os treinos por outro meio (WhatsApp, e-mail ou arquivo) em até 2 dias úteis contados dessa comunicação, até a normalização. Com os treinos entregues, a indisponibilidade não caracteriza descumprimento do contrato nem dá direito a devolução ou abatimento.

13.5 Se a PLAUTO não enviar os treinos no prazo do item 13.4, o Período contratado é prorrogado pelos dias em que o ALUNO ficou sem treino, a pedido do ALUNO.

13.6 **Equipamentos e contas do ALUNO.** O funcionamento do celular, do sistema operacional, da conexão à internet, do relógio, de outros aplicativos e das contas do ALUNO (como o Strava ou a conta do fabricante do relógio), assim como a sincronização entre eles, é responsabilidade do ALUNO e dos respectivos fornecedores. A equipe da PLAUTO orienta e ajuda no que estiver ao seu alcance, sem que isso a torne responsável por esses equipamentos e serviços. Problemas neles não dão direito a devolução, abatimento ou prorrogação.

13.7 Esta cláusula não afasta os direitos do ALUNO previstos no Código de Defesa do Consumidor.

14 RESPONSABILIDADES

14.1 A PLAUTO responde pelos serviços que presta, nos termos da lei.

14.2 Não são atribuídos à PLAUTO danos causados por informações de saúde falsas, incompletas ou desatualizadas; por execução dos treinos em desacordo com a orientação do Treinador; pela prática de atividades não prescritas; por condições do local, do trânsito ou do clima; ou pela participação em provas e eventos organizados por terceiros.

15 DADOS PESSOAIS

15.1 A PLAUTO trata os dados pessoais do ALUNO conforme a Lei Geral de Proteção de Dados (Lei nº 13.709/2018), para executar este contrato, cumprir obrigações legais e fiscais, comunicar-se com o ALUNO e divulgar sua imagem nos termos da Cláusula 16.

15.2 São tratados dados de cadastro (como nome, CPF, data de nascimento, e-mail e telefone), dados de pagamento, as respostas do PAR-Q, o atestado médico quando houver e os dados de treino registrados no Aplicativo, inclusive os vindos de relógios e do Strava quando o ALUNO conectar essas contas.

15.3 As informações de saúde são dados pessoais sensíveis. São usadas apenas para prescrever e ajustar os treinos com segurança, e o ALUNO consente com esse uso ao preencher o PAR-Q.

15.4 Os dados são compartilhados apenas com fornecedores necessários à prestação do serviço, como a TREINO ONLINE INFORMATICA LTDA., que opera o Aplicativo, os meios de pagamento e os sistemas de atendimento e de comunicação, e com autoridades, quando a lei exigir. A PLAUTO não vende dados pessoais.

15.5 Os dados são mantidos enquanto durar o contrato e, depois, pelo prazo exigido por lei ou necessário ao exercício de direitos.

15.6 O ALUNO pode, a qualquer momento, pedir acesso, correção, portabilidade ou eliminação dos seus dados e revogar consentimentos, pelo e-mail contato@plauto.run.

16 USO DE IMAGEM

16.1 Ao contratar, o ALUNO autoriza a PLAUTO a usar, de forma gratuita, sua imagem, seu nome, sua voz e seus depoimentos, em fotos, vídeos, resultados de provas e conquistas, nos canais da PLAUTO: site, redes sociais e materiais de divulgação da Assessoria.

16.2 **Se não quiser, basta avisar.** O ALUNO que não concordar com esse uso, no todo ou em parte, avisa pelos Canais oficiais, na contratação ou a qualquer momento. A recusa não altera o serviço nem o preço.

16.3 Com o aviso, a PLAUTO deixa de fazer novas publicações e retira, em prazo razoável, os conteúdos sob seu controle.

16.4 A PLAUTO não usa a imagem do ALUNO de forma que o exponha ao ridículo ou atinja sua honra, e não divulga as suas informações de saúde.

16.5 Para ALUNO menor de idade, a autorização é dada pelo RESPONSÁVEL ao contratar, e a recusa pode ser feita por ele da mesma forma.

17 PROPRIEDADE INTELECTUAL

17.1 Os treinos, planilhas, textos e materiais fornecidos pela PLAUTO são para uso pessoal do ALUNO. É proibido reproduzir, distribuir, revender ou divulgar esse conteúdo sem autorização por escrito.

18 GRUPO DE ATLETAS

18.1 O grupo de atletas no WhatsApp é um espaço de troca entre quem corre com a PLAUTO. Não são permitidos conteúdos ofensivos, discriminatórios ou ilegais, propaganda, venda de produtos ou correntes. A PLAUTO pode remover mensagens e participantes que descumprirem essas regras.

18.2 As orientações individuais de treino são dadas pelo Treinador no contato direto, e não no grupo. O ALUNO pode sair do grupo quando quiser, sem prejuízo do restante do serviço.

19 COMUNICAÇÕES

19.1 As comunicações entre as partes são feitas pelos Canais oficiais e pelo e-mail e telefone informados pelo ALUNO no cadastro, considerados válidos até que ele comunique mudança.

20 ALTERAÇÕES DESTAS CONDIÇÕES

20.1 A PLAUTO pode atualizar estas Condições Gerais. Cada versão tem número, data e hora de publicação e é publicada em plauto.run/contrato.

20.2 **Versões não são reescritas.** Uma versão publicada nunca é editada: qualquer mudança gera uma nova versão. Todas as versões ficam disponíveis no histórico, cada uma com o seu PDF e o código de verificação (SHA-256) do arquivo, que permite conferir se uma cópia é idêntica à publicada.

20.3 A nova versão vale para novas contratações a partir da sua publicação. Para quem já é ALUNO, passa a valer na renovação seguinte, desde que comunicada com pelo menos 30 dias de antecedência; se não concordar, o ALUNO pode desligar a renovação automática, sem custo.

21 DISPOSIÇÕES GERAIS

21.1 A tolerância de uma parte com o descumprimento da outra não significa renúncia a direitos.

21.2 Se alguma cláusula for considerada inválida, as demais continuam valendo.

21.3 Este contrato é pessoal: o ALUNO não pode transferi-lo a terceiros sem concordância da PLAUTO.

21.4 Aplica-se a este contrato a legislação brasileira, em especial o Código Civil e o Código de Defesa do Consumidor.

22 FORO

22.1 Fica eleito o foro da Comarca de Fortaleza/CE para resolver questões relativas a este contrato, ressalvado ao ALUNO, como consumidor, o direito de propor ação no foro do seu domicílio.

22.2 Antes de qualquer medida judicial, as partes procurarão resolver a questão pelos Canais oficiais.

Estas Condições Gerais são aceitas pelo pagamento do Plano (item 4.2) ou, nos Planos por Bonificação, pela assinatura eletrônica do termo de adesão na Clicksign (item 4.3). O código de verificação deste documento está no histórico de versões em plauto.run/contrato.

SET THE PACES LTDA. · PLAUTO
Responsável técnico: Plauto Helvio Plutarco Holanda Angelo (Plauto Holanda) · CREF 005410-G/CE
Versão 1.1 · 22 de outubro de 2026

ANEXO I

Planos e preços.

Tabela vigente desde 22/10/2026. Vale o preço da data da contratação. Mudanças valem na renovação, comunicadas com 30 dias de antecedência.

PLANO	DURAÇÃO	VALOR TOTAL	EQUIVALE A	ECONOMIA	GARANTIA 30 DIAS	DEVOLUÇÃO NA GARANTIA
Mensal	1 mês	**R$ 239,00**	R$ 239,00/mês	—	Não se aplica	—
Trimestral	3 meses	**R$ 567,00**	R$ 189,00/mês	R$ 150,00	Sim	R$ 328,00
Semestral	6 meses	**R$ 1.074,00**	R$ 179,00/mês	R$ 360,00	Sim	R$ 835,00
Anual	12 meses	**R$ 1.908,00**	R$ 159,00/mês	R$ 960,00	Sim	R$ 1.669,00

O trimestral, em destaque, é o plano mais escolhido.

EM TODOS OS PLANOS

- Pagamento em parcela única por Pix, boleto ou cartão de crédito, sem parcelamento.
- Economia calculada em relação ao Plano mensal pelo mesmo período.
- Todos os Planos incluem o mesmo acompanhamento (Cláusula 3). Não há plano separado por modalidade: corrida de rua, maratona, trail e ultra estão incluídos.
- Em todos os Planos, desistência em até 7 dias garante devolução de 100% (item 11.1).
- Renovação automática no mesmo Plano e período, pelo preço vigente. Mudança de preço é comunicada com 30 dias de antecedência (Cláusulas 9 e 10).

INCLUÍDO EM QUALQUER PLANO

- Treino individualizado preparado pelo próprio Plauto Holanda
- Ajustes semanais dos treinos feitos pelo Plauto Holanda, considerando o objetivo, a rotina e o retorno do ALUNO
- Acesso ao Aplicativo para iPhone e Android, como facilidade para receber e registrar os treinos, com sincronização com a maioria dos relógios (incluindo Apple, Garmin e COROS) e com o Strava (Cláusula 13)
- Contato direto com o Plauto Holanda pelo WhatsApp, de segunda a sexta-feira em horário comercial e aos sábados pela manhã
- Participação no grupo de atletas da PLAUTO no WhatsApp
- Apoio da equipe na contratação e nos primeiros passos no Aplicativo

ANEXO II · RESUMO VISUAL

O seu plano, do início à renovação.

DIA 0 — **Pagamento confirmado**
O pagamento vale como aceite, e o PDF do contrato chega no seu e-mail.

ATÉ 24H ÚTEIS — **Primeiro treino**
Depois da conversa com o Plauto, do cadastro no Aplicativo e do PAR-Q.

DIAS 1 A 7 — **Arrependimento**
Desistiu? Devolução de 100%, em qualquer plano.

DIAS 8 A 30 — **Garantia PLAUTO**
Planos de 3, 6 e 12 meses: devolução do valor pago menos R$ 239.

DEPOIS — **Cancele quando quiser**
A renovação é desligada e o serviço vale até o fim do período pago, sem devolução.

FIM DO PERÍODO — **Renovação automática**
Mesmo plano e mesmo prazo. A cobrança chega automaticamente.

7 DIAS DE ATRASO — **Acesso bloqueado**
Aplicativo bloqueado e suporte do Treinador suspenso até o pagamento.

20 DIAS DE ATRASO — **Assinatura cancelada**
Nada fica devido. Para voltar, é preciso uma nova contratação.

SE VOCÊ CANCELAR...

PLANO	ATÉ O 7º DIA	DO 8º AO 30º DIA	DEPOIS DO 30º DIA
Mensal	Recebe R$ 239,00 (100%)	Sem devolução	Sem devolução; vale até o fim do período
Trimestral	Recebe R$ 567,00 (100%)	Recebe R$ 328,00	Sem devolução; vale até o fim do período
Semestral	Recebe R$ 1.074,00 (100%)	Recebe R$ 835,00	Sem devolução; vale até o fim do período
Anual	Recebe R$ 1.908,00 (100%)	Recebe R$ 1.669,00	Sem devolução; vale até o fim do período

Prazos contados da confirmação do primeiro pagamento. Arrependimento e garantia não se aplicam a renovações e bonificações (item 11.3).

A PLAUTO SE COMPROMETE

- Treino individualizado e ajustes semanais feitos pelo Plauto
- Treino por outro meio em até 2 dias úteis se o App ficar indisponível
- Resposta no WhatsApp no horário de atendimento
- Mudança de preço avisada com 30 dias de antecedência
- Dados usados só para o serviço

VOCÊ SE COMPROMETE

- Informações de saúde verdadeiras e atualizadas
- Retorno ao Treinador sobre treinos, dores e rotina
- Uso pessoal: acesso e treinos não se compartilham
- Respeito no grupo de atletas
- Avisar até o fim do período se não for continuar