

CONDIÇÕES GERAIS · VERSÃO 1.4 · 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 contrato chega no seu e-mail antes de pagar. O pagamento vale como aceite. 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 WhatsApp, junto com o link para estas Condições Gerais.
- 4.2** **Contrato antes do pagamento; o pagamento vale como aceite.** Antes do pagamento, assim que o link de pagamento é gerado, a PLAUTO envia ao e-mail informado no cadastro o PDF destas Condições Gerais na versão vigente. Se o ALUNO não concordar, basta não pagar: sem pagamento não há contratação nem aceite. Ao pagar, o ALUNO declara que leu e concorda com a versão que recebeu, que passa a reger o seu contrato. Se o e-mail não tiver chegado, vale a versão publicada em plauto.run/contrato na data do pagamento, e a PLAUTO envia o PDF depois da confirmação. Se uma nova versão for publicada entre o envio e o pagamento, vale a versão recebida até a primeira renovação; a nova versão é enviada ao ALUNO depois da confirmação do pagamento e passa a valer nos termos da Cláusula 20.
- 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 de assinatura eletrônica indicada pela PLAUTO, 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 que rege cada contrato, assim como todas as demais versões, 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.
- 9.5** **Plano mensal legado (R\$ 149,00 por mês).** Os ALUNOS veteranos, que já estavam na Assessoria antes da tabela de preços do Anexo I, mantêm o plano mensal legado, de R\$ 149,00 por mês, enquanto continuarem na Assessoria sem interrupção. A condição é pessoal e intransferível e não está disponível para novas contratações. Quem sair da Assessoria (por cancelamento, por não renovar ou pelo cancelamento automático do item 10.6) perde o plano legado: se voltar no futuro, a nova contratação segue a tabela vigente. A exceção é

a pausa comunicada à PLAUTO pelos Canais oficiais, nos termos da Cláusula 12: ao fim da pausa, o ALUNO volta no plano legado.

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 as contratações em que o ALUNO a recebe antes do pagamento (item 4.2). Para quem já é ALUNO, ou recebeu a versão anterior antes de pagar, 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 (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 1.4 · 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

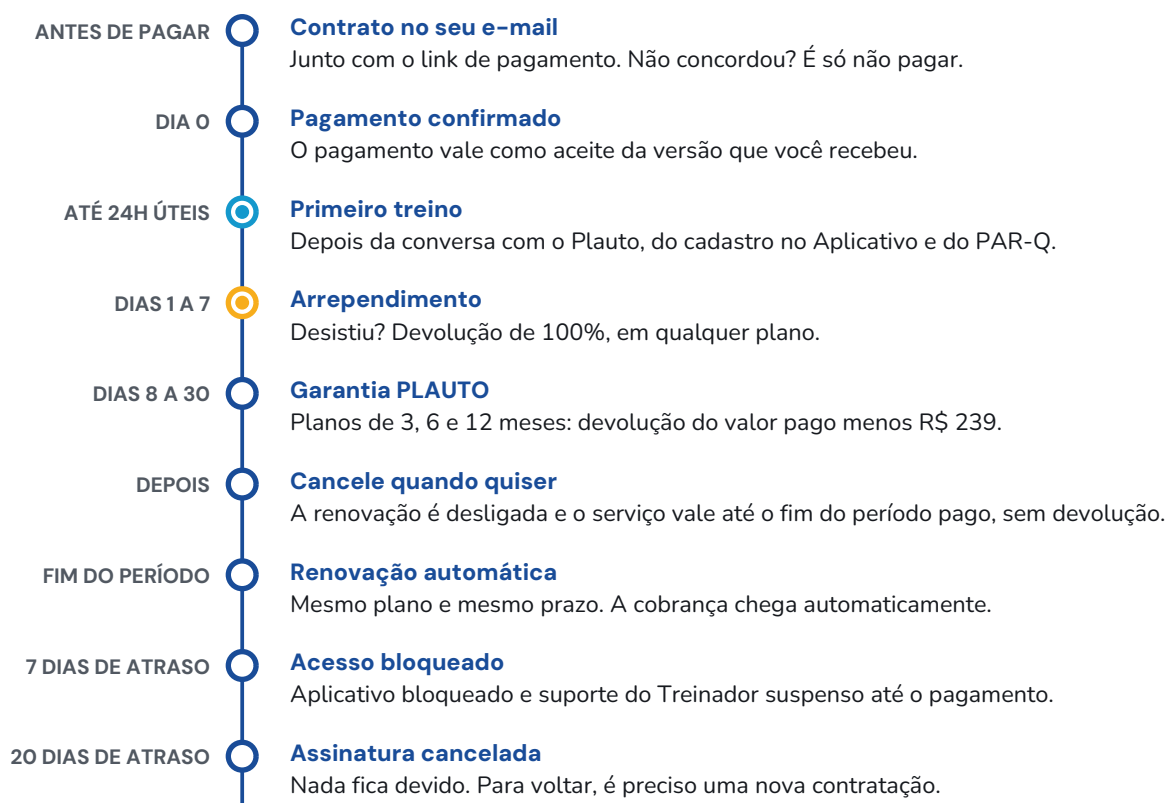
- Pagamento em parcela única por Pix, boleto ou cartão de crédito, sem parcelamento.
- Economia calculada em relação ao Plano mensal pelo mesmo período.
- Todos os Planos incluem o mesmo acompanhamento (Cláusula 3). Não há plano separado por modalidade: corrida de rua, maratona, trail e ultra estão incluídos.
- 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).
- Plano mensal legado: R\$ 149,00 por mês, exclusivo para alunos veteranos de antes desta tabela, enquanto não saírem da Assessoria; a pausa comunicada à PLAUTO não conta como saída (item 9.5).

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.



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