



PREPARADO PARA CABANA BAY RESORT

Escopo de Trabalho

Um estúdio de Pilates e treinamento de força no local, construído e operado dentro da ala de bem-estar para hóspedes do Cabana Bay Resort.

2026

Sumário

01	Resumo geral	3
02	Escopo, cronograma & honorários	4
03	Visão geral e objetivos	5
04	Contexto e metas	5
05	Entregas	6
06	Frentes de trabalho	7
07	Especificação da frente de trabalho	7
08	Cronograma	9
09	Critérios de aceitação	9
10	Detalhamento de honorários	10
11	Resumo de custos	11
12	Cronograma de pagamento	11
13	Aceite	12

RESUMO GERAL

SOW

RASCUNHO

SOW-2026-0398

PREPARADO PARA

Cabana Bay Resort —
Elena Vasquez,
Diretora de Experiência do Hóspede

PREPARADO POR

Solstice Fitness Collective,
Miami Beach

NÚMERO DO SOW

SOW-2026-0398

DATA DE INÍCIO

1 de junho de 2026

DURAÇÃO

Concessão e Programação de Fitness

STATUS

Rascunho — para revisão

RESUMO GERAL

Escopo, cronograma e honorários

01

FRENTE DE TRABALHO

Concessão e Programação de Fitness

Um estúdio de Pilates e treinamento de força no local, construído e operado dentro da ala de bem-estar para hóspedes do Cabana Bay Resort.

02

INÍCIO

1 de junho de 2026

Mediante contra-assinatura

03

DURAÇÃO

12 meses

Faseado conforme cronograma abaixo

04

HONORÁRIOS

\$156,220

\$146,000, mais imposto sobre vendas de miami-dade county (7%)

05

ACEITO POR

Elena Vasquez

Diretora de Experiência do Hóspede

01

01

Visão geral e objetivos

Um projeto de construção e programação da primeira temporada, com dez semanas de duração, para abrir e formar a equipe de um estúdio de fitness com a marca Solstice dentro do Cabana Bay Resort, incluindo programação de aulas para hóspedes e membros do resort.

Contexto e metas

A ala de bem-estar do Cabana Bay Resort tem um espaço de estúdio totalmente construído e vazio desde que a operadora anterior de concessão de fitness saiu na primavera passada, e as próprias pesquisas de hóspedes do hotel colocam a oferta de fitness abaixo do spa, do programa de piscina e do restaurante. A temporada de inverno esgota as reservas em poucas semanas, e o resort quer um estúdio que pareça uma amenidade do resort, e não uma academia alugada, antes da chegada dos primeiros hóspedes de inverno.

A Solstice Fitness Collective propõe um projeto de dez semanas de construção e programação da primeira temporada: equipamentos de reformer e treinamento de força instalados atrás de divisórias de vidro jateado que combinam com a linguagem de design já existente na ala, uma grade de aulas construída em torno dos padrões dos hóspedes do resort, e instrutores treinados pela Solstice atuando desde a semana de abertura. As seções a seguir apresentam a abordagem, o escopo, o cronograma e o investimento.

Entregas

01

DESIGN

Design de construção do estúdio

Layout de divisórias de vidro fosco, posicionamento de equipamentos e plano de iluminação alinhados à linguagem de design já existente da ala de bem-estar.

02

INSTALAÇÃO

Instalação de equipamentos de reformer e força

Entrega, montagem e certificação de segurança de equipamentos de reformer e treinamento de força.

03

EQUIPE

Recrutamento e treinamento de instrutores

Recrutamento e treinamento no método Solstice de instrutores residentes para a semana de abertura.

04

PROGRAMAÇÃO

Cronograma de aulas da primeira temporada

Um cronograma de aulas construído em torno dos padrões dos hóspedes do resort, incluindo uma aula de força ao pôr do sol como assinatura.

05

OPERAÇÕES

Sistema de reservas e concessão

Fluxo de reserva de hóspedes integrado ao sistema de recepção e fidelidade do resort.

FORA DO ESCOPO

- Alterações estruturais ou hidráulicas na ala de bem-estar
- Serviços de tratamento de spa ou escalonamento da equipe do spa
- Marketing de todo o resort além da ala de bem-estar
- Administração contínua de folha de pagamento além da equipe da semana de abertura

01

Design combinando com o resort

Divisórias de vidro fosco e layout de equipamentos projetados para parecer parte da ala de bem-estar, não uma academia alugada.

02

Programação no ritmo do hóspede

Um cronograma de aulas construído em torno de como os hóspedes do resort realmente vivem o dia, não o calendário de uma academia por assinatura.

03

Equipe pronta desde o primeiro dia

Instrutores residentes treinados pela Solstice em ação desde a semana de abertura, sem período de transição suave.

ESPECIFICAÇÃO

Especificação da frente de trabalho

REF.	ITEM	ESPECIFICAÇÃO	ESFORÇO	RAZO	PREÇO UNI
SPC-01	Design e construção do estúdio	Design das divisórias de vidro jateado, layout de equipamentos e projeto de iluminação	2	2 sem.	\$9,500 / wk
SPC-02	Instalação de equipamentos	Entrega, montagem e certificação de segurança dos equipamentos de reformer e força	1	9 de setembro de 2026	\$34,000
SPC-03	Recrutamento e treinamento de instrutores	Contratação e treinamento no método Solstice dos instrutores residentes	3	3 sem.	\$8,000 / wk
SPC-04	Programação de aulas	Desenvolvimento da grade de aulas da primeira temporada, vinculada à agenda de eventos do resort	2	2 sem.	\$6,500 / wk
SPC-05	Sistemas de reserva e concessão	Integração do fluxo de reserva dos hóspedes com a recepção e o sistema de fidelidade do resort	1	9 de setembro de 2026	\$22,000

As especificações são fixadas no momento da aceitação; qualquer alteração é tratada por meio do processo de controle de mudanças definido neste documento.

01 SEMANAS 1-2 · DESIGN E PLANEJAMENTO

Design do estúdio, seleção de equipamentos e planejamento de integração do sistema de reservas.

02 SEMANAS 3-6 · CONSTRUÇÃO E INSTALAÇÃO

Instalação das divisórias de vidro jateado e entrega, montagem e certificação dos equipamentos.

03 SEMANAS 5-7 · RECRUTAMENTO DE INSTRUTORES

Recrutamento, contratação e treinamento no método Solstice dos instrutores residentes.

04 SEMANAS 8-9 · PROGRAMAÇÃO E TESTES DE SISTEMAS

Finalização da grade da primeira temporada e testes do sistema de reservas com a recepção do resort.

05 SEMANA 10 · SEMANA DE ABERTURA

Estúdio abre com equipe completa, sinalização e cronograma de aulas ao vivo.

● Critérios de aceitação

REF.	REQUISITO	PRIORIDADE
R-01	O estúdio deve abrir até, no máximo, a data de prontidão da temporada de inverno acordada	OBRIGATÓRIO
R-02	Todo o equipamento deve ter certificação de segurança vigente antes da abertura	OBRIGATÓRIO
R-03	O fluxo de reservas deve se integrar ao sistema de recepção já existente do resort	OBRIGATÓRIO
R-04	As divisórias de vidro fosco devem combinar com a linguagem de design já existente da ala de bem-estar	DESEJÁVEL
R-05	Pelo menos um instrutor residente certificado em modificações seguras para gestantes	DESEJÁVEL

FRENTE DE TRABALHO	SEMANAS	TAXA	VALOR
Design e construção do estúdio Design das divisórias de vidro jateado, layout de equipamentos e projeto de iluminação	2	\$9,500 / wk	\$19,000
Instalação de equipamentos Entrega, montagem e certificação de segurança dos equipamentos de reformer e força	1	\$34,000	\$34,000
Recrutamento e treinamento de instrutores Contratação e treinamento no método Solstice dos instrutores residentes	3	\$8,000 / wk	\$24,000
Programação de aulas Desenvolvimento da grade de aulas da primeira temporada, vinculada à agenda de eventos do resort	2	\$6,500 / wk	\$13,000
Sistemas de reserva e concessão Integração do fluxo de reserva dos hóspedes com a recepção e o sistema de fidelidade do resort	1	\$22,000	\$22,000
Subtotal de honorários			\$146,000

Honorários \$146,000

Imposto sobre vendas do Condado de Miami-Dade (7%) \$10,220

Total \$156,220

TOTAL \$156,220

Todos os valores estão em USD e não incluem impostos aplicáveis. Os honorários são cobrados em três marcos: 40% na assinatura, 30% no início da construção, 30% na entrada em operação.

CRONOGRAMA DE PAGAMENTO

Quando cada parcela vence

N.º	MARCO	GATILHO	PARCELA	VALOR
01	Semanas 1–2 · Design e planejamento	1 de junho de 2026	40%	\$58,400
02	Semanas 3–6 · Construção e instalação	No início da entrega	30%	\$43,800
03	Semanas 5–7 · Recrutamento de instrutores	Na aceitação do marco	30%	\$43,800
Total (sem impostos)			100%	\$146,000

As parcelas são faturadas conforme os marcos acima e são pagáveis em até 30 dias após cada fatura. Todos os valores estão em USD e não incluem imposto sobre vendas de miami-dade county (7%).

A contra-assinatura abaixo aceita o escopo, o cronograma, os critérios de aceitação e os honorários estabelecidos neste Escopo de Trabalho e autoriza o início dos trabalhos na data de início indicada.

01 PELO CABANA BAY RESORT

Elena Vasquez

Diretora de Experiência do Hóspede

Data

02 PELA SOLSTICE FITNESS COLLECTIVE

Solstice Fitness Collective

Signatário autorizado

Data



Solstice Fitness Collective



1680 Michigan Ave, Miami Beach, FL 33139, Estados Unidos

studio@solsticefitnesscollective.com · +1 305 555 0192 ·

solsticefitnesscollective.com

Solstice Fitness Collective LLC · EIN 59-2718304