



Rua Manoel Francisco Miraldo, 106
Covões 3060-284
Portugal

Website: www.ventreinar.com

Blog: <http://ventreinar.wordpress.com>

E-mail: ventreinar@gmail.com

Tel: 231461918

Telem: 936662968*918834503*964396251

REGULAMENTO DE UTILIZAÇÃO

1. CARTÃO DE SÓCIO e ACESSOS

1.1 Um cartão de sócio, pessoal e intransmissível será emitido e entregue ao sócio.

1.2 Para aceder às instalações e actividades do Clube, os sócios deverão proceder ao check-in, por questões de segurança e controle.

1.3 Se o cartão não se apresentar válido, o sócio deverá dirigir-se à Recepção e identificar-se para apurar a situação. A Administração reserva-se o direito de decidir quanto à entrada do sócio na situação de cartão inválido.

1.4 Em caso de extravio justificado do cartão de sócio, será emitido um novo cartão, sendo o custo desta nova emissão suportado pelo sócio.

1.5 Em certas actividades de maior procura, devidamente assinaladas, será solicitado ao sócio que proceda ao check-in ou à marcação antecipada das actividades que pretende praticar.

1.6 O ponto de check-in encerra 30min antes da hora de fecho do Clube.

1.7 Existem dois tipos de cartões de sócio de acordo com as necessidades dos utilizadores. Preços detalhados, pacotes, descontos e benefícios poderão ser encontrados na publicação: CARTÕES DE SÓCIO, PREÇOS DE ACTIVIDADES E SERVIÇOS.

2. CONVIDADOS

2.1 O sócio pode trazer um convidado por mês ao Clube.

2.2 A admissão do convidado no Clube fica condicionada à aceitação da Administração e à apresentação de exame médico que declare a inexistência de quaisquer contra-indicações para a prática da actividade física que pretende desenvolver, nos termos do artigo 14º do Decreto-lei n.º 385/99 de 28 de Setembro.

2.3 Os convidados ficam sujeitos às mesmas regras e condições de utilização do Clube aplicáveis aos sócios, sendo o sócio responsável pelo seu convidado, durante o tempo de permanência deste no Clube.

3. CONDIÇÃO FÍSICA

3.1 Os sócios e convidados do Clube ficam obrigados, conforme o disposto no Decreto-lei n.º 385/99 de 28 de Setembro à apresentação de exame médico que declare a inexistência de quaisquer contra-indicações para a prática da actividade física que pretendem desenvolver.

3.2 O referido exame tem a validade de um ano, devendo ser renovado findo este prazo.

3.3 Não será admitida a frequência do Clube a sócios ou convidados que não apresentem exame médico ou cuja validade tenha expirado.

3.4 Os sócios que estiverem incapacitados ou sob medicação médica, só poderão voltar a praticar exercício físico no Clube com aprovação médica devidamente comprovada.

3.7 Os sócios e convidados devem respeitar escrupulosamente as indicações dos técnicos monitores do Clube, nomeadamente no que se refere às actividades físicas a praticar e respectiva intensidade, e à forma correcta de utilizar os equipamentos e serviços.

3.8 Os sócios e convidados devem ter o maior cuidado na prática do exercício físico, quer no que respeita à utilização de equipamentos e serviços, quer quanto à própria saúde, especialmente se sentirem fadiga excepcional ou alguma perturbação ou distúrbio físico ou psíquico, devendo chamar de imediato os técnicos e monitores que se encontrarem em serviço.

4. A SALA DE MUSCULAÇÃO E CARDIO FITNESS

4.1 Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício físico.

4.2 Traga sempre equipamento apropriado (não use chinelos nem fatos de banho ou camisolas demasiado cavadas).

4.3 Não utilize correntes, fios grossos, relógios e cintos, pois podem danificar o equipamento.

4.4 Por favor seja sempre cortês.

4.5 Partilhe o equipamento com os outros enquanto descansa entre séries de exercícios.

4.6 Utilize a sua toalha de treino para limpar o equipamento e os bancos após a sua utilização.

4.7 Arrume todos os pesos, barras e halteres nos locais apropriados, após a sua utilização.

4.8 Gritar durante um exercício, não é permitido.

4.9 Mantenha os pés e as mãos afastados de todas as partes móveis e das pilhas de pesos.

4.10 Não tente reparar ou ajustar um equipamento danificado ou em mau funcionamento. Comunique imediatamente todos os problemas dos equipamentos aos funcionários.

4.11 Ao tentar levantamentos máximos com pesos livres, por favor solicite a ajuda de um colega de treino.

4.12 Os apertos são de utilização obrigatória nas barras.

4.13 Deixar cair os pesos ou fazer demasiado ruído com estes, poderá lesioná-lo a si ou a outros sócios e não será tolerado.

4.14 Por favor dê prioridade a quem esteja a cumprir um programa de treino.

4.15 Por favor, siga o programa e as instruções de utilização do equipamento tal como lhe foi indicado pelo seu instrutor.

4.16 Se uma lesão inibe a execução de um exercício, o professor deverá ser notificado, e deverá ser obtida permissão médica antes de continuar o programa.

4.17 Não utilize equipamento que desconheça ou sobre o qual não tenha sido instruído. Não altere o seu programa de treino sem consultar o professor.

4.18 Procure anotar sempre o seu treino na sua ficha individual (data, exercícios, repetições, peso, distância, intensidade, frequência cardíaca, etc.).

4.19 O professor não é responsável pelos valores pessoais, nem por objectos perdidos ou roubados.

4.20 Não é permitido levar tabaco, comida, garrafas de vidro e latas para dentro da sala.

4.21 Quando houver aulas marcadas, os sócios devem comparecer no local

estipulado 5 minutos antes, devidamente equipados.

4.22 Em caso de elevada afluência na sala de cardio-musculação, o monitor responsável poderá estabelecer tempos limite para o uso das máquinas, bem como limitar o acesso ao ginásio.

5. CLASSES COLECTIVAS/AULAS DE GRUPO

5.1 O Clube poderá fixar o número máximo de participantes nas classes colectivas, quer através do processo de check-in às actividades, quer pelo próprio monitor.

5.2 Sempre que uma classe implique a utilização de equipamento, deve o sócio responsabilizar-se pela sua adequada arrumação, de forma a evitar congestionamento entre duas classes.

6. JACUZZI

6.1 Os sócios e seus convidados devem tomar duche antes de utilizarem este equipamento.

6.2 Não é permitido trazer para estas áreas comida ou bebidas em recipientes de vidro.

6.3 Os responsáveis poderão limitar o tempo de utilização do equipamento.

7. VESTUÁRIO

7.1 O vestuário deverá estar limpo e ser adequado para a prática do exercício físico. Em caso de dúvidas sobre os equipamentos mais adequados, informe-se junto da Recepção ou do professor ou monitor responsável pela actividade em causa.

7.2 Aos homens não é permitido o uso de t-shirts cavadas.

7.3 O calçado utilizado para a prática das actividades do Clube não pode ser o utilizado fora das instalações.

7.4 Sempre que estiverem nas instalações do Clube, os sócios e seus convidados deverão estar vestidos de forma apropriada.

8. COMPORTAMENTO

8.1 Os sócios e seus convidados devem tratar com educação e urbanidade os demais sócios, funcionários e

frequentadores do Clube, respeitando os respectivos bens e pertences.

4.3 Não é permitida linguagem insultuosa, abusiva ou agressiva, bem como quaisquer comportamentos que perturbem o bem-estar ou as actividades dos outros utentes, ou o normal funcionamento do Clube.

4.4 Não será permitido o acesso ao Clube aos sócios e convidados que se encontrem ou se comportem como estando sob o efeito de álcool ou narcóticos.

4.5 Entre os sócios e os colaboradores do Clube deverá sempre existir respeito mútuo.

4.6 É proibido fumar em toda e qualquer área do Clube.

4.7 Não é permitido correr ou gritar dentro do Clube, fora do âmbito das actividades.

4.8 O incumprimento dos pontos referidos neste capítulo pode ser motivo para a resolução do contrato do sócio.

9. SEGURANÇA E SAÚDE

9.1 Por razões de segurança e saúde, os sócios e convidados deverão seguir as seguintes normas:

a) Antes de utilizar qualquer uma das instalações do Clube, os sócios e convidados deverão ler as regras afixadas na área, que devem cumprir escrupulosamente.

b) Não levar toalhas e roupas para a sauna com o intuito de as secar, devido ao perigo de incêndio.

c) Não ler na sauna, devido ao perigo de incêndio.

d) Não se barbear em toda e qualquer área do Clube, exceptuando nos lavatórios.

e) Não levar comida e bebidas em recipientes de vidro para as instalações do Clube.

f) Tomar duche antes de utilizar a sauna, banho turco, solário ou massagens.

g) Utilizar chinelos nas circulações das zonas húmidas e molhadas (duches, vestiários, jacuzzi, sauna, etc.).

10. CACIFOS

10.1 O Clube disponibiliza aos seus clientes cacifos, nos quais não é permitido deixar bens de um dia para o outro, pelo que caso

tal aconteça, os bens serão removidos e caso não sejam reclamados no prazo de 15 dias, serão doados a uma instituição de caridade no prazo máximo de uma semana.

10.2 Os sócios terão de providenciar os seus próprios cadeados para usar nos cacifos do Clube.

10.3 O Clube não é responsável por qualquer artigo roubado ou perdido nas instalações do Clube, sendo os bens e pertences dos sócios e convidados da sua inteira responsabilidade.

11. CRIANÇAS

11.1 A presença de crianças no Clube só é permitida quando acompanhadas por um responsável maior de idade.

11.2 Não é permitida a presença de crianças com mais de 5 anos em vestiários do sexo oposto.

12. CONDIÇÕES GERAIS

12.1 Não é permitida a presença de animais no Clube.

12.2 Os sócios e convidados terão de terminar as suas actividades no Clube, pelo menos 15 minutos antes do encerramento do mesmo e deixar as instalações pontualmente à hora do fecho.

12.3 A Administração reserva-se o direito de livremente fixar e modificar os serviços, actividades, horários, preços e regulamento.

12.4 A utilização de telemóveis é proibida nas áreas de actividades e serviços.

12.5 O Clube reserva-se o direito de exigir o pagamento de um sinal para serviços ou alugueres de espaços que exijam a marcação prévia. O pagamento integral dos mesmos será efectuado previamente à respectiva utilização.

12.6 Alterações de morada, telefone, e-mail e outros meios de contacto que constem na Ficha de Sócio devem ser comunicadas à Recepção do Clube com a máxima brevidade para a boa manutenção de serviço.

12.7 Poderá ser impedido o acesso ou permanência no Clube a quem se recuse pagar os serviços que pretende utilizar, a quem não se comporte de modo adequado,

provoque distúrbios ou pratique actos de violência.

12.8 O Clube reserva-se o direito de solicitar aos sócios e seus convidados o abandono do Clube caso o estipulado no presente regulamento não seja cumprido, podendo tal incumprimento constituir motivo para a resolução do contrato do sócio.

12.9 As reclamações deverão ser feitas directamente à Administração.

A Administração agradece a todos os sócios e convidados o cumprimento do presente Regulamento, para a manutenção de um bom serviço e ambiente agradável dentro do Clube.



Rua Manoel Francisco Miraldo, 106
Covões 3060-284
Portugal

Website: www.vemtreinar.com
Blog: <http://vemtreinar.wordpress.com>
E-mail: vemtreinar@gmail.com
Tel: 231461918

Telem: 936662968*918834503*964396251