

# REGRAS DE ACESSO E UTILIZAÇÃO DO GINÁSIO

**No âmbito das obrigações legais de segurança, organização e proteção de pessoas e bens, encontram-se em vigor as seguintes regras internas:**

## **1. Controlo de Acessos**

- 1.1. Todos os sócios devem entregar o cartão de associado na receção durante a permanência nas instalações.
- 1.2. Este procedimento visa assegurar o controlo de entradas e saídas, bem como a segurança de todos os utilizadores.

## **2. Identificação Obrigatória**

- 2.1. O cartão de sócio deve conter fotografia atualizada.
- 2.2. Não é permitido o acesso às instalações sem cartão com fotografia.

## **3. Higiene, Organização e Utilização do Espaço**

- 3.1. O ginásio deve ser mantido limpo, organizado e em condições adequadas de utilização.
- 3.2. É obrigatória a utilização de toalha pessoal durante o treino.
- 3.3. Existe material de higienização disponível, sendo obrigatório limpar os equipamentos após cada utilização.
- 3.4. Todo o material utilizado deve ser devidamente arrumado no local de origem após utilização.
- 3.5. Solicita-se o respeito pelos restantes utilizadores e vizinhança, evitando: Deitar pesos ao chão de forma descontrolada; Produção de ruídos excessivos.
- 3.6. Qualquer falta de material, avaria ou situação irregular deve ser comunicada de imediato à receção.

## **4. Utilização de Calçado**

- 4.1. É expressamente proibida a utilização de calçado do exterior nas áreas de treino.
- 4.2. Os sócios devem proceder à troca de calçado antes de iniciar a atividade física, utilizando exclusivamente calçado limpo e apropriado.

## **5. Utilização da Sauna**

- 5.1. O acesso à sauna é exclusivo a membros do ginásio ou utilizadores abrangidos por parcerias autorizadas.
- 5.2. A utilização da sauna deve cumprir as normas de higiene e segurança afixadas no local.
- 5.3. É obrigatória a utilização de toalha na sauna.

## **6. Conduta e Comportamento**

- 6.1. Todos os utilizadores devem adotar uma conduta respeitosa para com colaboradores e restantes sócios.
- 6.2. Não são permitidos comportamentos agressivos, desrespeitosos ou que perturbem o normal funcionamento do ginásio.
- 6.3. Não é permitido monopolizar equipamentos durante períodos prolongados, devendo ser promovida a rotatividade.

## **7. Segurança**

- 7.1. A utilização dos equipamentos deve ser feita de forma correta e responsável.
- 7.2. Em caso de dúvida, os sócios devem solicitar apoio aos colaboradores.
- 7.3. O ginásio não se responsabiliza por acidentes decorrentes de utilização indevida dos equipamentos.

## **8. Objetos Pessoais**

- 8.1. O ginásio não se responsabiliza por perda, furto ou dano de objetos pessoais.
- 8.2. Recomenda-se a utilização dos casacos disponíveis.

## **9. Consequências do Incumprimento**

- 9.1. O incumprimento das presentes regras poderá implicar a aplicação de medidas disciplinares.
- 9.2. Dependendo da gravidade, estas medidas poderão incluir: Advertência verbal ou escrita; Suspensão temporária; Cancelamento da inscrição e exclusão do ginásio.
- 9.3. Poderão ainda ser aplicadas as consequências legais previstas na legislação em vigor.

## **10. Planos de Fidelização**

- 10.1. Os sócios obrigam-se ao cumprimento integral do pagamento dos planos subscritos até ao seu termo. Em caso de desistência, permanecem obrigados ao pagamento das mensalidades vincendas até ao final do contrato (1 ano após a data inicial de subscrição).

## **11. Disposições Finais**

- 11.1. A utilização das instalações implica a aceitação integral do presente regulamento.
- 11.2. A direção reserva-se o direito de alterar o presente regulamento sempre que necessário.

**Agradecemos a colaboração de todos para manter um ambiente seguro, limpo e agradável.**

**Entrada em vigor a 01 de Abril de 2026**