

## **Regulamento interno**

O presente regulamento aplica-se ao ginásio Koolfitness e vincula todos aqueles que o frequentam. O regulamento vigora, por tempo indeterminado, desde a data da sua afixação, podendo ser alterado a todo o tempo pelo Koolfitness, entrando as alterações em vigor na data da respetiva afixação no ginásio.

### **1. Koolfitness, Fitness Saúde e Nutrição**

**1.1.** O Ginásio Koolfitness, Fitness Saúde e Nutrição é uma entidade privada que oferece aos seus utentes diversas modalidades/atividades, desportivas, recreativas e de saúde e lazer . O regulamento aqui apresentado assume-se como fundamental para o bom funcionamento do ginásio, pelo que se pede e agradece a colaboração de todos.

### **2. ADMISSÃO E DIREITOS DE USO**

**2.1.** Os serviços e instalações do Ginásio Koolfitness são, na generalidade destinados aos seus sócios. O acesso fica condicionado à modalidade de adesão e de utilização escolhida pelo sócio. O estatuto de sócio vigora a partir da sua filiação junto do Ginásio Koolfitness o que o fará através da sua inscrição e pagamentos previstos na tabela de preços, disponível e visível na receção. A admissão como sócio, pressupõe que o mesmo, aceita e cumpre integralmente todas as condições, regulamentos, normas e preços. O direito ao uso das instalações é intransferíveis a terceiros, sendo possível negar inscrições de novos membros, desde que estes sejam justificados e sigam os padrões éticos da marca. O Koolfitness, reserva-se também ao direito de permanência ou não do sócio, de acordo com as normas e regras.

### **3. CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO**

**3.1.** O processo de inscrição realiza-se nas instalações do Ginásio, dentro do seu horário de funcionamento;

**3.2.** Os utilizadores que pretendam frequentar o Ginásio deverão possuir idade igual ou superior a 12 anos, excetuando outros caso que, tenham prescrição médica e autorização por escrito do detentor do poder paternal.

**3.3.** Os utilizadores com idade entre os 6 e os 12 anos de idade poderão utilizar as aulas Kids. Estes sócios têm acesso a avaliações físicas e nutricionais. Sócios com mais de 12 anos podem frequentar as máquinas sempre com supervisão do seu detentor do poder paternal.

**3.4.** Para efetuar a inscrição no Koolfitness, e assim beneficiar dos serviços incluídos, será necessário:

- Fornecer os dados para o contrato de adesão de membro;
- Tirar uma fotografia para ficar no nosso sistema;
- Fornecer o documento de identificação ( cartão de cidadão, passaporte);
- Apresentar o comprovativo do NIB (caso de escolha a forma de pagamento por débito direto);
- Efetuar os respetivos pagamentos das opções escolhidas, (jóia de inscrição e primeira mensalidade);
- Tomar conhecimento do Regulamento e declarar a sua concordância;
- Ao assinar o contrato o sócio declara estar apto para a prática da modalidade sem ou com limitações.

**3.5.** As mensalidades não são transferíveis no todo ou em parte, de mês para mês.

**3.6.** Os pagamentos devem estar cumpridos até o dia 8 de cada mês, caso contrário após dois meses, a inscrição do sócio poderá ser considerada cancelada, tendo assim que proceder, à sua renovação.

## **4. COMPORTAMENTO**

**4.1.** Os sócios devem comportar-se de forma calma e ordeira, para não perturbar os restantes sócios, devendo estar apropriadamente vestidos ao circular pelas diversas áreas do ginásio.

**4.2.** Os sócios devem tratar com educação e respeito todos os outros sócios, instrutores e outros funcionários do ginásio. Não é permitido qualquer tipo de linguagem abusiva ou ofensiva.

**4.3.** O sócio poderá ser repreendido ou convidado a terminar o seu treino, por algum comportamento que o instrutor de sala considere abusivo ou insultuoso. Principalmente em casos em que o sócio esteja sob o efeito de álcool ou drogas.

**4.4.** Atos violentos e ou ameaças, não são permitidos e levam automaticamente ao cancelamento do contrato e expulsão do ginásio. Não sendo restituídos quais queeres valores já pagos até à data.

**4.5** É proibido fumar e consumir bebidas alcoólicas no ginásio.

**4.6.** O uso de toalha durante o treino é obrigatório, para proteger os equipamentos e por questões de higiene.

**4.7.** É obrigatório os sócios terem cuidados de higiene e usarem equipamento desportivo adequado para a prática de exercício físico. Não é permitido andarem pelo espaço em tronco nu, sapatilhas em mau estado ou sujas, nem circular de chinelos pelo ginásio. Em caso de dúvidas consultar o instrutor em sala.

**4.8.** O uso de telemóvel é permitido, mas não são permitidas chamadas telefónicas nas zonas de treino e salas de grupo.

**4.9.** Não é permitida a utilização de câmaras de filmar, gravar ou fotografar no ginásio, sem prévia autorização. Ter especial atenção à captação de outros sócios, pois deve ser mantida a privacidade e conforto de todos os sócios.

**4.10.** Não são permitidas crianças a circular pelo ginásio, exepcto nas zonas para as mesmas, ou seja no espaço Kids salvo em caso de prescrição médica ou que treinem com um treinador pessoal.

**4.13.** Só é permitida a ingestão de produtos alimentares na zona do bar e lounge do ginásio. Na sala de exercício e aulas de grupo é permitido a ingestão de líquidos.

## **5. PAGAMENTOS**

**5.1.** O sócio deverá liquidar previamente e integralmente a mensalidade correspondente ao preço da modalidade pretendida, de acordo com a respectiva tabela em vigor e afixada.

**5.2.** O pagamento da mensalidade deverá ser regularizada até dia 8 do mês. O pagamento fora deste prazo implica uma penalização na mensalidade de 4€. A não atualização da mensalidade até ao dia 15 de cada mês, implica a suspensão da inscrição do membro por parte da administração do Koolfitness. Nestes casos poderá ser cobrada uma taxa de renovação de acordo com a tabela de preços afixada e em vigor.

**5.3.** O seguro deverá ser pago anualmente consoante o valor previsto na tabela afixada e em vigor;

**5.4.** Os membros têm à sua disposição as formas de pagamento por débito direto, balcão, ou pronto pagamento.

**5.5.** Todos os pagamentos que o cliente faça ao balcão, acresce uma taxa de 4€ em cada pagamento.

**5.6.** No caso do débito direto este é um serviço autorizado pelo cliente no ato da inscrição e por um período mínimo de 12 meses consecutivos.

**5.7.** Após as respetivas fidelizações terminadas, os compromissos são renovados mensalmente, automaticamente. Para terminar as respetivas atividades deve ser manifestado por escrito a vontade de cancelamento por parte do sócio, com aviso até ao dia 10 do mês anterior.

**5.8.** Os pagamentos por débito direto são efetuados até dia 8 de cada mês. Qualquer problema neste método de pagamento, ao qual o ginásio Koolfitness seja alheio, obrigam o sócio a pagar a taxa de 1€ na próxima tentativa de débito direto. Caso o pagamento volte a ser recusado o sócio terá agora de pagar a sua mensalidade ao balcão e com o acréscimo de uma taxa de 4€.

**5.9.** A interrupção do pagamento por parte do sócio, sem aviso prévio, seja qual for o motivo, obriga o sócio a devolver ao Koolfitness todos os descontos usufruídos até à data. Devendo continuar a cumprir com o contrato em vigor, caso não tenha nenhum

motivo justificativo (inclui situações médicas, mudança de residência, desemprego, mudança de local de trabalho) para o seu cancelamento.

**5.10.** Descontos e campanhas: Os descontos não são acumuláveis com outros já existentes. As campanhas realizadas, têm um regulamento específico e em caso de dúvida podem ser consultados na receção do ginásio.

**5.11.** Alteração de preços: o Koolfitness reserva-se ao direito de alterar os preços dos seus serviços sempre que se verifique necessário. No entanto todas estas alterações, carecem de um aviso prévio, que deverá ser afixado em local bem visível e com uma antecedência mínima de 30 dias, salvo em situações específicas que poderão ser comunicadas por e-mail ou carta via CTT.

## **6. DEVOLUÇÕES**

**6.1.** Ao Koolfitness reserva-se o direito de negar devoluções. Os valores pagos não serão devolvidos.

## **7. SUSPENSÃO**

**7.1.** A incapacidade temporária por um período superior a 30 dias, desde que bem fundamentada, permite ao sócio suspender a atividade até ao final da mesma. Poderá ser exigido um atestado médico ou um comprovativo. O período de suspensão nunca poderá ser superior a 3 meses, salvo situações específicas aprovadas pela direção do Koolfitness.

## **8. CARTÃO DE SÓCIO**

**8.1.** O cartão de sócio será emitido e entregue durante o ato de inscrição, sendo pessoal e intransmissível.

**8.2.** O cartão é indispensável para aceder às instalações do ginásio Koolfitness.

**8.3.** O primeiro cartão será disponibilizado ao sócio com o custo incluído na joia de inscrição que esteja na altura em vigor.

**8.4.** Em caso de perda ou roubo, o sócio deverá comunicar ao ginásio Koolfitness, para que se proceda ao seu cancelamento.

**8.5.** A emissão de um novo cartão tem um custo suportado pelo sócio e de acordo com os preços da tabela em vigor.

**8.6.** Poderá, a qualquer momento, ser exigido ao sócio a apresentação do documento de identificação.

## **9. SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS**

**9.1.** A integridade física dos sócios do Koolfitness tem de estar salvaguardada por um seguro de acidentes pessoais, sem o qual não poderão frequentar as instalações (Decreto-Lei 385/99 de 28 setembro, artigo 13.º). Este seguro é anual sendo renovado à data do seu vencimento.

**9.2.** O seguro deverá ser pago anualmente consoante o valor previsto na tabela afixada em vigor;

**9.3.** A participação de sinistros implica o pagamento da franquia que deve ser suportada pelo sinistrado.

## **10. AVALIAÇÃO FÍSICA**

**10.1.** Todos os sócios, devem antes de iniciar a prática de atividades no ginásio, realizar uma avaliação física, para posteriormente ser realizado um plano de treino de acordo com os seus objetivos, características pessoais e motivações.

**10.2.** A não realização da 1ª avaliação física, obriga ao sócio a assinar um termo de responsabilidade de aptidão para atividade física.

**10.3.** A não realização do plano de treino proposto pelo instrutor, pode obrigar ao sócio a assinar o termo de responsabilidade de responsabilidade pessoal.

**10.4.** É recomendado aos sócios que continuem a realizar avaliações regulares. Todos tem direito a avaliações de seguimento de 3 em 3 mês bem como adaptações nos planos de treino pelas mesma preciosidade. No entanto, cabe ao sócio garantir que usa este serviço.

## **11. AVALIAÇÃO NUTRICIONAL**

**10.1.** Sendo a nutrição uma parte primacial da gestão de peso e de uma vida saudável do sócio, é implementado um plano nutricional adequado e enquadrado ao estilo do sócio, pelo que para isso todos os sócios terão acesso e deverão realizar uma consulta de nutrição inicial.

**10.2.** É recomendado aos sócios que continuem a realizar avaliações nutricionais regulares. Tendo todos direito a avaliações de seguimento de 3 em 3 mês o que lhes confere adaptações nos seus planos nutricionais, pois esta ferramenta assume-se como fundamental para obtenção de estilos de vida mais saudáveis. Cabe a cada sócio garantir que usa o serviço.

## **12. AULAS DE GRUPO**

**12.1.** O Koolfitness possui um sistema de senhas obrigatórias para a participação nas aulas de grupo. Estas podem ser adquiridas acedendo ao monitor junto da receção.

**12.2.** O número máximo de senhas é definido de acordo com o espaço e características de cada aula, de forma a manter o conformo e segurança dos sócios.

**12.3.** A senha para a aula pode ser retirada com uma antecedência de 30 minutos.

**12.4** Será vedada a participação na aula, caso o sócio chegue com um atraso superior a 5 minutos face à hora de inicio da atividade, mesmo que este tenha senha para a aula. Caso não esteja ninguém para a realização da aula, 5 minutos após a hora da aula, esta não se realizará.

**12.5.** Só serão lecionadas aulas de grupo caso existam pelo menos 2 pessoas com senha para a mesma.

**12.6.** O sócio é responsável pelos materiais que utiliza durante a aula, devendo utilizá-los adequadamente e arrumá-los no final.

**12.7.** Os estúdios só podem ser usados com a autorização de um instrutor ou após a entrada deste na respetiva sala.

**12.8.** É proibido sair da aula antes desta ter terminado. Salvo casos especiais, os quais devem ser comunicados ao instrutor responsável pela aula.

**12.9.** O Koolfitness reserva-se ao direito de alterar, a qualquer momento, e sem aviso prévio, as turmas, horários e atividades. Sempre que possível os membros serão avisados atempadamente através da afixação de um aviso em local visível junto da receção.

**12.10.** Aos feriados e domingos não serão realizadas quaisquer aulas de grupo.

### **13. SALA DE EXERCÍCIO**

**13.1.** Os sócios devem seguir as instruções dos instrutores e obter aconselhamento junto destes antes de utilizar qualquer equipamento do ginásio, caso não conheçam como estes funcionam.

**13.2.** É obrigatória a utilização de toalha durante a utilização da sala de exercício.

**13.3.** Os sócios podem recorrer ao sistema de higienização dos equipamentos antes da sua utilização através dos materiais disponibilizados.

**13.4.** Os equipamentos após utilização devem ser arrumados, bem como os pesos colocados nos devidos lugares, identificados.

**13.5.** Será cobrado ao sócio, equipamentos danificados por este, sempre que se prove que houve negligência ou mau uso na sua utilização.

**13.6.** Em caso de elevada afluência de sócios ao ginásio o instrutor presente em sala poderá estabelecer limites de tempo para a utilização dos diferentes equipamentos.

### **14. SERVIÇO DE NUTRIÇÃO**

**14.1.** Os sócios para poderem aceder às consultas de nutrição terão de primeiramente proceder à marcação de consulta.

**14.2.** A nutricionista do Koolfitness terá de disponibilizar um horário previamente definido, para perguntas\atendimento rápido, sem que para isso deva existir marcação, no entanto o sócio poderá ter de esperar tendo em conta a afluência.

**14.3.** No Koolfitness todas as semanas serão afixados no ginásio conteúdos nutricionais, da responsabilidade da nutricionista. Estes que também podem ser afixados nas redes sociais do ginásio ou até enviados por e-mail aos sócios.

**14.4.** A nutricionista do Koolfitness será responsável pela organização de workshops e seminários, sendo que todos os sócios serão previamente avisados por e-mail. Estes poderão ser alvo de algum pagamento extra, de acordo com a tabela em vigor e todos os sócios terão de reservar a sua vaga.

**14.5.** Esporadicamente e em horário a definir a nutricionista irá fazer rota de sala, de forma a abordar os sócios e conversar com eles sobre os seus planos nutricionais.

## **15. PERSONAL TRAINER**

**15.1.** Não são permitidos treinadores pessoais externos ao ginásio Koolfitness. Os treinos personalizados apenas podem ser efetuados pelos técnicos devidamente credenciados pelo Koolfitness e pertencentes aos quadros do ginásio. Este serviço será apresentado aos sócios durante as avaliações. Sendo que o sócio poderá a qualquer momento solicitar na receção ou junto dos instrutores este serviço.

## **16. ZONA KIDS**

**16.1.** Aquando da utilização deste serviço por parte das crianças, terá de ser assinado um termo de responsabilidade, na receção, por parte do responsável da criança.

**16.2.** Durante a permanência da criança no espaço o adulto será sempre responsável pela mesma, na medida em que não existirá um adulto permanentemente presente na sala.

**16.3.** No caso de existir muita afluência à zona, poderá existir uma lotação máxima de forma a garantir a segurança de todas as crianças.

**16.4.** Poderão ser cobrados montantes derivados dos prejuízos causados pelas crianças nesta zona.

## **17. BAR E LOUNGE**

**17.1.** O espaço de bar e lounge está ao dispor de todos os sócios, sendo que tudo o que for consumido nesta área será cobrado, mediante os preços em vigor.

**17.2.** Pede-se a todos os sócios o respeito e manutenção de higienização do espaço.

**17.3.** Tendo em conta a afluência ao espaço em determinadas horas, este poderá estar com a sua lotação esgotada.

**17.4.** Os produtos adquiridos neste espaço depois de abertos ou utilizados não poderão devolvidos.

## **18.ESPAÇO DE SAÚDE**

**18.1.** Neste espaço estão contemplados serviços de estética e fisioterapia,.

**18.2.** Este espaço é alugado a outras entidades.

**18.3.** Estes serviços carecem de pagamento adicional, na medida em que não estão contemplados em nenhuma modalidade de adesão.

**18.4.** Os preços praticados são da responsabilidade das entidades que irão explorar os gabinetes.

**18.5.** Tudo o que acontecer dentro desses gabinetes é da responsabilidade das entidades que os estão a explorar, estando o Koolfitness livre de qualquer responsabilidade.

## **19. AULA EXPERIMENTAL**

**19.1.** Todos os interessados poderão fazer uma aula experimental no nosso espaço. Sendo necessário marcação prévia na receção ou através de do e-mail.

**19.2.** O interessado deve aquando da entrada no , assinar o termo de responsabilidade de aptidão para a prática de atividade física, responsabilizando-se pelas atividade que pretende experimentar.

**19.3.** O interessado apesar de não sócio deve cumprir o regulamento interno em vigor.

## **20. BALNEÁRIOS E CACIFOS**

**20.1.** Todos os sócios terão direito a um cacifo individual e aleatório. Os cacifos estão munidos por uma fechadura, a qual comporta a utilização de um cadeado pessoal para garantir o seu fecho.

**20.2.** O cacifo deve ser deixado aberto e sem qualquer bem no seu interior, após a sua utilização.

**20.3.** Os cacifos encontrados fechados no fecho do ginásio serão abertos e os bens encontrados no seu interior serão retirados. O Koolfitness reserva-se ao direito de danificar o cadeado do sócio sem que este tenha qualquer reembolso. Os bens encontrados no interior serão guardados por um prazo de 30 dias, caso contrário serão doados.

**20.4.** O sócio tem a hipótese de alugar mensalmente um cacifo e assim deixar os seus pertences no mesmo durante o tempo do aluguer.

**20.5.** Por razões de segurança e higiene é proibido fazer barba e/ou depilação fora das zonas onde exista lavatório.

**20.6.** Após utilização do balneário e cacifos o sócio deve garantir que mantém o espaço pelo menos como encontrou.

## **21. HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO**

**21.1.** O horário de funcionamento do Koolfitness é:

- a) Das 07h00m às 22h00m de 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> feira
- b) Das 09h00m às 13h00m aos Sábado, Domingos e Feriados

**21.2.** Todas as atividades no ginásio terminam 15 minutos antes da hora de encerramento.

**21.3.** O Koolfitness reserva-se ao direito de alterar, a qualquer momento o horário e as atividades do mesmo, sempre que tal se justifique. Serão sempre afixados avisos prévios em zona visível no ginásio. Estas alterações em nada alteram a mensalidade do sócio.

**21.4.** O Koolfitness estará encerrado nos seguintes dias:

- Dia 1 de janeiro
- Dia de Páscoa
- Dia de Natal
- Outros casos especiais, obrigam a uma comunicação prévia.

## **22. PERDIDOS E ACHADOS**

**22.1.** Os bens deixados no ginásio serão guardados durante o prazo de 30 dias. Após este prazo o ginásio doará ou dará o destino que bem entender.

**22.2.** Roupa interior ou produtos alimentares não serão guardados.

**22.3.** O ginásio não se responsabiliza por quaisquer bens deixados no ginásio.

### **23. CONDIÇÕES GERAIS**

**23.1.** O Koolfitness reserva-se ao direito de rescindir a qualquer momento o contrato com o sócio sempre que este não cumpra com o regulamento, principalmente em questões de segurança e higiene, comportamento, dos horários e da utilização dos diversos espaços.

**23.2.** O Koolfitness está disponível para quaisquer sugestões, esclarecimentos e/ou reclamações. Estas deverão ser feitas por escrito ou por email e dirigido à Administração do ginásio.

**23.3.** O presente regulamento será apresentado aos sócios aquando da inscrição do ginásio. No entanto este poderá sofrer alterações, o que se recomenda que seja consultado regularmente pelo sócio.

**23.4.** A inscrição no ginásio pressupõem aceitar e cumprir com o regulamento em vigor, condições apresentadas e preços praticados.

**23.5.** O Koolfitness não se responsabiliza por quaisquer furtos ou estragos ocorridos no interior das suas instalações, bem como no exterior e parques envolventes.

**23.6.** O Koolfitness reserva-se ao direito e a qualquer altura alterar as atividades e preços, sendo necessário a sua comunicação prévia, através de aviso afixado em local visível junto da receção.

**23.7.** Não é permitida a venda de quaisquer bens ou produtos no interior do Koolfitness, sem a autorização da administração. A divulgação e ou publicidade também carece de parecer da administração do ginásio.

**23.8.** No Koolfitness existem espaços subalugados, explorados por outras entidades. Assim não cabe ao Koolfitness responsabilizar-se por qualquer tipo de acontecimento

que possa surgir nas atividades desenvolvidas por estas entidade. Cabe ao portador do serviço assegurar tal responsabilidade.

**23.9.** O presente regulamento está em vigor através da sua afixação no ginásio, vigorando por tempo indeterminado. O ginásio reserva-se ao direito de alterar o mesmo a qualquer momento e sem aviso prévio. É recomendado a leitura regular do mesmo.

**23.10.** Casos que possam acontecer e não estejam especificamente esclarecidos no presente regulamento, serão analisados e decididos individualmente pela administração. Para isto será utilizada sempre que possível a lei geral no que diz respeito à responsabilidade civil.

O DIRECTOR DE GINÁSIO

O DIRECTOR TÉCNICO