

Regulamento Interno Powerful

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

1a) Os Utilizadores têm acesso ao estúdio de acordo com o tipo de adesão por eles celebrada.

1b) Os utilizadores que desejem alterar o tipo de adesão (modalidade de treino) estarão sujeitos às condições em vigor.

1c) O Powerful pode excluir qualquer utilizador da frequência do Estúdio sempre que:

- i. O comportamento do utilizador perturbe o normal funcionamento do estúdio, nomeadamente verificando-se falta de civismo no tratamento dos colaboradores do Powerful ou demais utilizadores e o não cumprimento de instruções dadas por qualquer colaborador;
- ii. Os utilizadores que tenham um comportamento que coloque em risco a saúde de outros utilizadores do estúdio e/ou a higiene do local.

Aptidão Física

2a) Os utilizadores do estúdio assinam um termo de responsabilidade em que declaram não existir quaisquer contra-indicações para as sessões de electroestimulação e/ou modalidades/aulas apresentadas. Constitui especial obrigação do utilizador assegurar-se, previamente, da inexistência de contra-indicações à prática desportiva que pretende iniciar junto do estúdio Powerful.

2b) É da responsabilidade das mulheres grávidas e de todos os que apresentem qualquer limitação física a verificação junto do respetivo médico se poderão frequentar as sessões de E.M.S e /ou modalidades/aulas apresentadas.

Serviços Estúdios Powerful

3a) Os estúdios Powerful oferecem serviços relacionados com saúde e bem-estar, tendo uma equipa multidisciplinar composta por Personal Trainers, Recepcionista e Nutricionista.

3b) Entre os serviços disponíveis no estúdio estão:

- i. Reabilitação com recurso aos programas específicos das máquinas de eletroestimulação;
- ii. Treino personalizado com recurso à eletroestimulação integral e dinâmica;
- iii. Consulta de Nutrição;
- iv. Aulas de grupo de acordo com o mapa de aulas em vigor, podendo sofrer alterações quer em modalidades quer em horário, assim a equipa técnica o entenda, de forma a garantir um serviço de melhor qualidade
- v. Treino personalizado convencional/pilates/online
- vi. Plataforma online (aulas em direto/video aulas/receitas nutricionista/outros)

Utilização do Estúdio de eletroestimulação:

4a) Os utilizadores são os únicos responsáveis pela marcação da sua sessão de treino junto da receção ou via telefone, sujeitando-se à disponibilidade existente na agenda do estúdio.

4b) Os utilizadores deverão estar equipados na sala de treino (com body de treino fornecido ou adquirido pelo Powerful, sapatilhas indoor e sem adereços) 5 minutos antes da hora da sua marcação. 4c) Os utilizadores não poderão trazer treinadores pessoais, fisioterapeutas ou quaisquer pessoas para apoio ao treino no estúdio.

4d) As máquinas de electroestimulação assim como todos os equipamentos desportivos não deverão ser utilizados sem a supervisão do personal trainer.

4e) Os utilizadores deverão utilizar toalha durante o seu treino para preservação da higiene.

4f) A sessão de treino poderá ser descontada ou anulada no tempo de treino, caso se verifique atraso do utilizador superior a 10 minutos, a fim de evitar perturbações com outras marcações e diminuir o tempo do treino do utilizador prejudicando o mesmo.

4g) Em caso de desistência/anulação de treino, o utilizador deverá comunicar o estúdio com 12h de antecedência. Caso contrário reserva-se à direção o direito à cobrança da sessão.

4h) Em caso de aviso com as 12h de antecedência o utilizador terá direito à reposição do seu treino desde que seja efetuada no mês em questão.

4i) Cabe ao utilizador contactar o Powerful para reagendar a sua sessão de reposição.

4j) Os treinos de reposição poderão ser de eletroestimulação/treino funcional de 30 minutos.

4k) Ao treinador (a) reserva-se o direito de solicitar o abandono da sessão de qualquer pessoa que esteja a pôr em risco a segurança ou mesmo impossibilitando o bom funcionamento da sessão.

4l) A Direção reserva-se o direito de limitar o utilizador a uma, duas ou três sessões semanais tendo em conta o número de treinos adquiridos e as características do próprio utilizador.(aquisição de packs)

4m) O calçado a utilizar no ginásio deve ser próprio para o efeito e exclusivo ao ginásio, não sendo permitido o uso de chinelos, sandálias ou calçado da rua.

4n) Ao longo de toda a sessão de treino, o utilizador deverá estar sempre acompanhado do seu personal trainer, realizando somente os exercícios por ele orientados.

Utilização do Estúdio de Aulas de Grupo:

5a) Os utilizadores são os únicos responsáveis pela marcação da sua aula, por reserva online, via app do cliente, sujeitando-se à disponibilidade existente.

5b) A Direcção dá preferência de vaga aos alunos que ainda não tenham efectuado nenhuma aula de grupo na semana.

5c) A Direcção permite a utilização das aulas de grupo por parte dos clientes de treino personalizado temporariamente, até se reverter ao direito da cobrança das mesmas sobre o valor em vigor.

5d) A Direcção reserva-se ao direito do cancelamento da aula, quando a mesma não atinge 50% da lotação, podendo o utilizador reservar outra aula.

5e) Para as diversas aulas de grupo disponíveis, os utilizadores devem vir devidamente equipados com roupa desportiva apropriada.

5f) O calçado a utilizar no ginásio deve ser próprio para o efeito e exclusivo ao ginásio, não sendo permitido o uso de chinelos, sandálias ou calçado da rua.

5g) Ao professor (a) reserva-se o direito de solicitar o abandono da aula de grupo de qualquer pessoa que esteja a pôr em risco a segurança ou mesmo impossibilitando o bom funcionamento da aula.

Comportamento e Vestuário

6a) Os utilizadores deverão comportar-se de forma calma e urbana quando dentro ou na área do estúdio, de maneira que não incomodem ou impeçam a normal utilização de outros utilizadores. Em particular, um utilizador não usará linguagem insultuosa, agressiva ou abusiva, ou incomodará outros utentes e/ou funcionários. Um único incumprimento desta regra será considerado grave e passível de conduzir à cessação da adesão.

6b) Os utilizadores deverão estar sempre convenientemente vestidos com a roupa de treino Powerful para realizar as sessões de treino com eletroestimulação.

6c) Os utilizadores do estúdio e os funcionários deverão, sempre, usar de linguagem adequada e promover um tratamento urbano.

6d) Qualquer reclamação poderá ser comunicada por escrito à Direção através da Caixa de Sugestões ou do correio.

6e) É proibido fumar em toda e qualquer área do estúdio.

6f) Na sala de treino não são permitidas comunicações de voz usando o telemóvel ou qualquer outro meio tecnológico suscetível de perturbar os demais utilizadores.

Higiene, Segurança e Responsabilidade

7) Por razões de saúde e higiene, todos os utilizadores deverão, obrigatoriamente: Não guardar, armazenar ou levar comida, bebida e recipientes de vidro para os balneários e sala de treino.

Geral

8) Os **Sócios Solidários (sócios durante o Período de confinamentos COVID-19)** adquiriram regalias no que concede ao valor da mensalidade, e em caso de congelamento e/ou cancelamento perdem as vantagens e passam a ser sujeitos aos valores em vigor.

9a) **Congelamentos** – é permitida aos utilizadores o congelamento da sua adesão pelo período que lhes seja conveniente e com a taxa administrativa de 19,90 euros para a manutenção das condições contratuais. No entanto deverá fazê-lo com um aviso prévio de 30 dias.

9b) **Cancelamentos** – é permitido aos utilizadores o cancelamento da sua adesão assim que o desejem, sem qualquer custo adicional. No entanto, é obrigatório fazê-lo com um aviso prévio de 30 dias, caso este período não seja cumprido cabe ao Estúdio Powerful o direito de cobrar o respetivo. Após a concretização do mesmo, caso o utilizador pretenda inscrever-se novamente no

Estúdio Powerful, terá que pagar novamente a taxa de ativação e o seguro que vigorar na altura da mesma.

10) É proibida a adesão a pessoas com idade inferior a 16 anos excepto por indicação médica e autorização dos Encarregados de Educação.

11) As horas normais de funcionamento do estúdio de PT são definidas pela Direção, que poderá alterá-las discricionariamente. As horas normais de funcionamento do estúdio de aulas de grupo, são definidas pela Direção, que poderá alterá-las discricionariamente.

12) Não é permitida a presença de animais no estúdio.

13) O Powerful poderá alterar o presente regulamento, passando a vigorar as alterações a partir da sua afixação no estúdio.

14) Não é permitido filmar, gravar ou fotografar nas instalações do estúdio sem prévia autorização da Direção.

Valores pessoais

15) O cliente é totalmente responsável pelos seus pertences e valores pessoais. Pode levar consigo os mais pequenos como por exemplo: telemóvel (apenas com som em condições especiais e previamente combinado com o Professor) para junto de si, na s)

16) O estúdio não será responsável por qualquer artigo perdido, furtado ou roubado nas instalações, quer esteja ou não guardado. A segurança deste será responsabilidade do próprio utilizador ala onde irá treinar.

Estacionamento

17) O Powerful enquanto tiver lugares de estacionamento privado, o cliente poderá usufruir (caso estejam disponíveis uma vez que são limitados, não existindo reservas do mesmo) única e exclusivamente durante o momento do seu treino.

A cooperação dos utilizadores em cumprir o regulamento do estúdio é essencial. Este fator é de extrema importância para que o estúdio possa manter o bom funcionamento e a qualidade dos seus serviços. Desta forma, os utilizadores poderão usufruir em pleno da sua adesão contribuindo para a manutenção de um ambiente agradável.

Chips

18) A utilização do Chip Powerful é obrigatória para todos os seus utilizadores.

19) Os utilizadores que pagaram 5 euros de caução, até à em caso de devolução do Chip, este valor será entregue.

20) A partir de 1 de Junho de 2022, os chips farão parte integrante do “pack novo sócio”. Em caso de perda/extravio, o cliente terá que pagar 5 euros por um novo.

Plataforma on line Powerful

21) A Direcção permite a utilização das aulas de grupo por parte dos clientes de treino personalizado/aulas de grupo temporariamente, até se reservar ao direito da cobrança das mesmas sobre o valor em vigor.

O Powerful agradece a sua colaboração.

_____/_____/_____