



Regulamento Interno FIT+

1. FIT+

1.1 - O Ginásio FIT+ é uma entidade privada que oferece aos seus utentes diversas modalidades/atividades, desportivas, recreativas e de lazer.

2. ADMISSÃO E DIREITOS DE USO

2.1 - Os serviços e instalações do FIT+ são, na generalidade, designados aos seus clientes/membros. O estatuto dos membros vigora a partir da sua filiação junto do FIT+, o que se fará através da sua inscrição e pagamentos previstos na tabela de preços que estará sempre indicana no site www.fitplus-club.pt e cujos valores e descrições fazem parte integrante do presente regulamento. A todos os valores foram aplicados Iva à taxa legal em vigor. As inscrições e pagamentos efetuados por qualquer membro são intransferíveis a terceiros, estando reservado ao FIT+ o direito de recusar inscrições, desde que o faça justificadamente e segundo os seus padrões éticos.

3 - INSCRIÇÃO

3.1 - Para efetuar a inscrição no FIT+, e assim beneficiar dos serviços incluídos, será necessário:

- Efetuar a inscrição no site www.fitplus-club.pt;
- Escolher o Fit+ da sua localidade;
- Preencher todos os dados solicitados;
- Colocar o NIB (caso o pagamento seja Débito Direto) ou o cartão de débito ou crédito (caso seja esta modalidade);
- Optar por uma das mensalidades disponíveis;
- Efetuar o pagamento da inscrição e do plano contratado;
- Tomar conhecimento do regulamento e efetuar assinatura de aceitação das condições do Contrato de Adesão.

3.2 - As mensalidades não são transferíveis no todo ou em parte, de mês para mês.

3.3 - Terá de manter o pagamento das mensalidades atualizado, caso contrário após 2 (dois) meses, a sua inscrição não poderá ser considerada válida, tendo de proceder, assim, à sua renovação.

4. SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS

4.1 - A integridade física dos membros do FIT+ 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.



5. ADMISSÃO DE MEMBROS

5.1 - Efetuada a inscrição, o cliente será admitido como membro do FIT+, beneficiando de todos os serviços e regalias inerentes ao tipo de mensalidade subscrita.

5.2 - Os membros devem respeitar inteiramente as indicações do espaço bem como dos profissionais do FIT+, nomeadamente no que se refere às atividades físicas a praticar, bem como na forma correta de utilização dos equipamentos e serviços. Caso pretendam realizar a sua própria prescrição, devem assinar um termo de responsabilidade próprio para o efeito.

6. APLICAÇÃO FIT+

6.1 - Deverá ser efetuado o download da aplicação para se ter acesso a todas as funcionalidades do FIT+, inclusivamente o acesso ao mesmo.

6.2 - Em caso de perda ou extravio do acesso, o membro deverá contactar de imediato o FIT+ a fim de se proceder ao respetivo cancelamento.

7. PAGAMENTOS

7.1 - Com a opção por uma das alternativas de mensalidades disponíveis e respetiva inscrição, o membro deverá liquidar integralmente a mensalidade correspondente ao preço da modalidade pretendida.

7.2 - Os membros têm à disposição as formas de pagamento por Débito Direto ou Cartão de Débito ou Crédito.

7.3 - O Pagamento mensal por Débito Direto, é um serviço autorizado pelo cliente no ato da inscrição e por um período mínimo de acordo com o plano contratado.

7.4 - Este compromisso é automaticamente renovado, caso o FIT+ não receba um aviso prévio de 30 dias por escrito manifestando a vontade do seu cancelamento.

7.5 - O débito direto é efetuado no mesmo dia da inscrição do plano contratado. No caso do Débito Direto não ser efetuado por qualquer anomalia, à qual o FIT+ seja alheio, o pagamento deverá ser efetuado ao FIT+ por outro meio sem os descontos que o cliente usufrui até à data.

7.6 - A não atualização da mensalidade após o 2º mês de não ser efetivada a cobrança, implica a suspensão da inscrição do membro por parte da administração do FIT+. O FIT+ reserva-se o direito de cobrar uma taxa de reinscrição no caso de ausência de uma mensalidade ou mais, sem aviso prévio e justificativa de não frequência. Salvo o descrito nos pontos anteriores, em nenhum outro caso o membro ficará isento do pagamento da mensalidade.

7.7 - No caso de interrupção e/ou suspensão do Débito Direto em conta por parte do cliente (excepto situações médicas, desemprego, mudança de residência, mudança de local de trabalho), o mesmo deverá devolver ao FIT+ todos os descontos (jóia de inscrição e mensalidade) usufruídos até à data de interrupção do Débito Direto.



7.8 - Descontos e campanhas: Nenhum desconto é acumulável com qualquer outro já existente. As campanhas realizadas pelo FIT+, carecem de regulamento específico que poderão ser consultados no website ou redes sociais do FIT+.

7.9 - Atualização de preços: o FIT+ reserva-se o direito de alterar os preços dos seus serviços sempre que se verifique necessário. Todas as alterações de preço serão informadas aos membros através de aviso geral afixado para o efeito, em local bem visível, com uma antecedência mínima de 30 dias, salvo em situações específicas que poderão ser comunicadas por E-mail / carta via CTT.

8. REEMBOLSOS

8.1 - O FIT+ reserva-se no direito de recusar o reembolso de quaisquer quantias, devidamente calculadas e recebidas para pagamento dos seus serviços.

9. SUSPENSÕES TEMPORÁRIAS

9.1 - Os membros poderão suspender a sua adesão por motivos de deslocalização temporária por motivos de trabalho bem como doença ou gravidez, sem quaisquer custos, desde que apresentem o pedido por escrito, acompanhado de atestado médico. O período de suspensão nunca pode ser inferior a um mês e superior a 6 meses.

10. CANCELAMENTO INSCRIÇÃO

10.1 - O FIT+ poderá cancelar admissão/inscrição de qualquer membro por incumprimento do regulamento ou circunstâncias e atitudes que a administração considere menos corretas, não havendo direito a qualquer reembolso.

11. AULAS DE GRUPO

11.1 - O número máximo de participantes nas aulas de grupo encontra-se condicionado em função do espaço físico da sala e dos instrumentos e equipamentos disponíveis, sendo o mesmo controlado pela emissão de senhas.

11.2 - Sempre que uma aula implique a utilização de equipamentos ou instrumentos, deverá o membro responsabilizar-se pela sua adequada utilização e arrumação no final da aula.

11.3 - Cada membro deve fazer-se acompanhar por uma toalha que deverá utilizar nos estúdios, e com a qual deverão limpar a transpiração dos equipamentos que utilizarem.

11.4 - O FIT+ reserva-se no direito de alterar, sem aviso prévio, os horários das aulas de grupo. No entanto, sempre que possível, os membros serão avisados atempadamente.

11.5 - A hora de início das aulas de grupo deverá ser respeitada pelo membro, reservando-se ao FIT+ e ao professor, o direito de recusar a entrada do mesmo na respetiva aula já iniciada.

11.6 - A utilização de telemóveis é proibida durante as aulas de grupo.

11.7 - Não é permitida a permanência ou utilização dos estúdios de aulas de grupo sem a presença de um instrutor, exceto no decorrer das aulas virtuais.



12. AULAS EXPERIMENTAIS

12.1 - O interessado em associar-se ao FIT+ poderá fazer um dia experimental de aulas de grupo, a ser marcado com antecedência, na recepção das instalações.

12.2 - Ao visitante, no momento do check in, será entregue para preenchimento um Termo de Responsabilidade de Aptidão para Atividade Física, responsabilizando-se pela sua condição de saúde para praticar as modalidades que pretende experimentar.

12.3 - Aquele que já for membro, poderá trazer um (1) convidado diferente por mês, para realizar aulas de grupo, a título experimental, que deverão proceder da mesma forma prevista no item anterior (12.2).

12.4 - Os convidados ficam sujeitos às mesmas regras e condições de utilização do FIT+ aplicáveis aos membros, nomeadamente ao disposto no presente regulamento. Caso o convidado venha a perturbar o normal funcionamento do FIT+, desrespeitando o presente regulamento, será solicitado que abandone as instalações.

12.5 - Os membros do FIT+ serão responsáveis pela presença dos seus convidados.

12.6 - À Administração do FIT+ reserva-se o direito de admissão dos convidados.

13. SALA DE CARDIO FITNESS – MUSCULAÇÃO

13.1 - Os membros poderão descarregar através do código QR CODE o modo de funcionamento dos equipamentos. Caso pretendam, também poderão solicitar ajuda aos professores de serviço, caso não conheçam o equipamento e respetivo modo de funcionamento e sempre que considerem necessário.

13.2 - Não são permitidos no FIT+ Treinadores Pessoais (Personal Trainer) que não pertençam aos seus quadros.

13.3 - Cada membro deverá fazer-se acompanhar por uma toalha de treino que deverá utilizar na Sala de Cardio Fitness – Musculação.

13.4 - Os membros deverão colocar todos os equipamentos de peso livre no devido lugar, após a sua utilização.

13.5 - O membro que voluntariamente ou por uso irresponsável, danificar um aparelho ou equipamento da Sala Cardio Fitness – Musculação, ou instrumentos e equipamentos utilizados em quaisquer outras salas, ficará obrigado a regularizar a sua reparação ou indemnizar o FIT+ pelo valor praticado no mercado atual, sem prejuízo de outras punições, inclusive rescisão contratual, sem qualquer encargo a ser suportado pelo FIT+. Este valor é passível de execução, com a implicação do pagamento dos encargos processuais e honorários advocatórios a serem suportados pelo membro.

14. CACIFOS

14.1 - Todos os membros terão direito a um cacifo individual aleatório. Os cacifos estão munidos de fechadura, e para a qual o sócio deve-se fazer acompanhar de um cadeado pessoal.



14.2 - No final da sua utilização deverão deixar o cacifo aberto e sem qualquer bem no seu interior.

14.3 - Caso o cacifo se encontre selado, no final do dia, será aberto e os bens que se encontrarem no seu interior serão retirados e depositados num saco. Se, após uma semana, não forem levantados na receção, serão doados a uma instituição de caridade.

14.4 - Existe a possibilidade de alugar permanentemente o cacifo, de acordo com o preço previsto na tabela.

15. COMPORTAMENTO

15.1 - Os membros devem tratar com educação e civilidade os demais membros, bem como os funcionários, professores, coordenadores e administradores do FIT+, respeitando bens e pessoas.

15.2 - Não será permitida linguagem insultuosa, abusiva ou grosseira, bem como quaisquer comportamentos que perturbem o bem-estar ou as atividades dos outros membros, ou o normal funcionamento do FIT+.

15.3 - Não será permitido o acesso ao FIT+ aos membros que se encontrem sob o efeito de álcool ou narcóticos.

15.4 - O respeito mútuo e o esforço para se promover uma boa convivência entre todos os presentes no FIT+ é regra indispensável para o bem-estar e, portanto, a colaboração e atenção a estes princípios são exigidos.

15.5 - É proibido fumar em toda e qualquer área do FIT+, inclusive balneários.

15.6 - O incumprimento das normas referidas neste capítulo pode ser motivo para a rescisão do contrato dos membros.

16. SEGURANÇA E HIGIENE

Por razões de segurança e saúde, os membros deverão respeitar e cumprir as seguintes normas:

16.1 - A utilização de qualquer máquina ou equipamento requer a consulta do código QR ou caso seja o caso, a prévia consulta do profissional responsável pela área na qual se encontra.

16.2 - O vestuário dos membros deverá estar limpo e ser adequado para a prática de exercício físico. Em caso de dúvida, o membro deverá informar-se junto dos profissionais do FIT+.

16.3 - Os calçados utilizados para a prática das atividades dentro do FIT+ não poderão ser os utilizados fora das instalações do FIT+.

16.4 - Crianças NÃO podem circular pelo FIT+, exceto se forem sócios do ginásio inscritos por indicação médica, se treinarem em regime de Treino Personalizado, estando permanentemente acompanhados do Personal Trainer ou se ainda forem transportadas no



devido carrinho ou “ovo” e que permaneçam dentro do mesmo e sempre junto do pai/mãe durante toda a permanência no ginásio.

16.5 - Não é permitida a circulação, nas zonas húmidas e molhadas (duches, balneários), sem o uso de chinelos.

16.6 - Não é permitida a ingestão de produtos alimentares fora da ENTRADA “zona de cafeteria”.

16.7 - Ler, respeitar e fazer cumprir as indicações que poderão estar afixadas nas variadas áreas do FIT+.

16.8 - Os membros do FIT+ deverão fazer um uso correto e prudente de todos os equipamentos a que tenham acesso, cumprindo todas as instruções e recomendações do fabricante dos mesmos e do pessoal técnico especializado adstrito às áreas em questão, nomeadamente no que diz respeito ao uso dos estúdios de aulas de grupo e da sala de Cardio Fitness – Musculação, devendo igualmente solicitar todas as informações adicionais que entendam necessárias de forma a salvaguardar sempre a sua integridade física.

16.9 - Não é permitido utilizar as instalações de treino do FITNESS FACTORY de tronco nu, descalço ou de chinelos, a menos que, a atividade assim o exija.

16.10 - O FIT+ certifica-se que instalações do clube estejam em segurança e higienizadas, podendo a limpeza do mesmo ser feita no seu horário de funcionamento.

17. HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

17.1 - O FITNESS FACTORY encontra-se aberto de segunda-feira a domingo das 6h00 às 23h00. Em casos particulares, o horário poderá ser outro, pelo que deverá atempadamente consultar o horário respetivo no FIT+ da sua localização.

17.2 - Os horários das atividades existentes no FIT+ encontram-se disponíveis em locais apropriados (receção, site, redes sociais), podendo ser alterados. As alterações serão afixadas em local visível e comunicadas em tempo útil.

17.3 - Os utentes e membros do FIT+ deverão sair dos espaços de prática desportiva ou relaxamento 15 (quinze) minutos antes do encerramento do mesmo, e deixar as instalações pontualmente à hora do encerramento.

18. CONDIÇÕES GERAIS

18.1 - Não é permitida a presença de animais nas instalações do FIT+.

18.2 - Os membros devem comunicar através de email ou na receção do FIT+, com a maior brevidade possível, quaisquer alterações de morada, telefone, e-mail ou outros meios de contacto que tenham fornecido aquando de sua inscrição, de forma a garantir a boa comunicação e prestação dos serviços.

18.3 - Poderá ser impedido o acesso ou permanência no FIT+ a quem se recusar a pagar os serviços que pretende realizar e a quem não demonstre um comportamento adequado, provocando distúrbios ou atos de violência.



18.4 - Ao FIT+ reserva-se o direito de rescindir contratos, sem quaisquer ónus dos membros que não cumpram o presente regulamento.

18.5 - O FIT+ coloca-se à disposição para quaisquer reclamações, solicitações ou sugestões dos membros, que deverão ser feitas pessoalmente ou por escrito dirigidas à Administração do FIT+.

18.6 - O FIT+ compromete-se a manter as suas instalações com equipamentos adequados e profissionais credenciados, mantendo boas condições ambientais, apropriadas à prática de exercício físico.

18.7 - Os membros tomarão conhecimento do presente regulamento aquando da sua inscrição, e declararão estar cientes de todo o seu conteúdo. Caso queiram, poderão solicitar cópias do mesmo. Não obstante, este regulamento estará afixado nos quadros reservados na receção.

18.8 - O presente regulamento faz parte integrante do Contrato de Adesão de cada membro, sendo dele indissociável para todos os efeitos formais e legais.

18.9 - Ao FIT+ não poderão ser imputadas responsabilidades no caso de furtos ou estragos ocorridos no interior das suas instalações, quer em objetos ou valores pessoais, quer em viaturas estacionadas nas áreas envolventes.

18.10 - Ao FIT+ reserva-se o direito de alterar atividades e preços, comprometendo-se em qualquer dos casos a afixar as respetivas alterações em local visível e a comunicá-las em tempo útil.

18.11- Ao FIT+ reserva-se o direito de admissão.

18.12 - A admissão como membros, pressupõe, por parte do proponente, a aceitação e o cumprimento integral de todas as condições, regulamentos, normas e preços constantes neste regulamento.

18.13 - A alegação do desconhecimento deste regulamento não poderá ser aceite como argumento para o não cumprimento do mesmo, uma vez que a inscrição não será efetiva sem que o mesmo seja assinado como forma de concordância. Ao FIT+ reserva-se o direito de alterar o presente regulamento, bastando para o efeito uma comunicação geral colocada em local bem visível.

18.14 - Existem no FIT+ espaços concessionados. A exploração destes espaços foi confiada a profissionais, não se responsabilizando o FIT+, perante fornecedores, nem perante qualquer tipo de acidentes, ou situações análogas de qualquer tipo, que envolvam responsabilidades civis e surgidas devido à utilização daqueles espaços ou serviços concessionados. Tais situações são da inteira e exclusiva responsabilidade dos concessionários.

A GERÊNCIA