



## REGULAMENTO INTERNO | Flexus Team

### CAPÍTULO I Objeto

#### Artigo 1 (Objeto)

1. O presente regulamento aplica-se ao espaço loja **Flexus**, Av. da Indústria lote 20, 7630-033 Boavista dos Pinheiros.

### CAPÍTULO II Instalações

#### Artigo 1 (Espaços loja)

1. São partes restritas a sócios da loja: Dois Balneários (M/F/ mobilidade reduzida), Escritórios, espaço de Cardio e Musculação, Sala de Avaliações.
2. São partes comuns da loja: Recepção, Casa de banho adaptada, Casa de banho comum.

#### Artigo 2 (Horário de Funcionamento)

1. **Flexus** funciona de 2ªF a Domingo. O espaço de 2ªF a 6ªF estará em funcionamento das 06:00h/22:00h, Sábado das 08:00h/18:00h e Domingo das 09:00h/13:00h. O espaço poderá encerrar fora de horário previsto, comprometendo-se em afixar em local visível tais pretensões com a devida antecedência.

#### Artigo 3 (Inscrição)

1. Para a admissão no Flexus, todos os candidatos a sócio deverão:
  - Preencher um impresso especialmente elaborado para o efeito;
  - Tomar conhecimento do regulamento;
  - Apresentar catão de cidadão/bilhete de identidade e o cartão contribuinte;
  - Assinar o termo de responsabilidade referente à inexistência de contraindicações para a prática de atividade física;
  - Entregar o comprovativo de IBAN/NIB.

#### Artigo 4 (Check-in e check-out)

1. O check-in é **obrigatório** e deve ser feito através da validação de QR Code de sócio no leitor de proximidade;

## Artigo 5 (Utilizadores e Serviços)

1. Os utentes não podem utilizar nenhuma instalação, equipamento ou serviço que não esteja contemplado. Caso isso se verifique, devem pagar a respetiva diferença;
2. Os utilizadores das instalações devem sempre fazer uso de equipamento desportivo adequado à prática desportiva que pretendam realizar;
3. A área onde existem equipamentos de ginásio é uma área restrita, no entanto o acesso será facultado aos membros da loja gratuitamente dado que subscrevam um tipo de serviço, tais como os serviços “Flexus Limited”, “Flexus” e “Flexus Premium”, entre outros, tratando-se estes serviços de uma subscrição mensal de planos de treino ou alimentação.
4. Com o intuito de prevenir possíveis enganos relativamente ao tipo de treino que deverá ser praticado, os sócios deverão ser sujeitos a uma avaliação, um aconselhamento por parte dos técnicos de exercício, Personal Trainers ou pessoal qualificado para o efeito;
5. É obrigatória a utilização de toalha em perfeitas condições de higiene aquando da prática de atividade com o objetivo de:
  - Evitar o contacto da pele transpirada com os estofos dos equipamentos da sala de cardio fitness e musculação, tapetes ou colchões de exercícios de solo e ergómetros, mantendo a higiene dos mesmos;
  - Enxugar o suor do rosto ou do corpo em caso de transpiração abundante durante a prática de exercício.
6. Todos os sócios após o uso das máquinas deverão proceder à respetiva limpeza e desinfeção do material utilizado;
7. Não é permitida a prática de quaisquer atividades a utentes que não façam uso de equipamento adequado e em boas condições de higiene;
8. Não é permitida a utilização de equipamento que cause a destruição das condições técnicas existentes;
  - Qualquer dispositivo que possa deteriorar equipamentos ou pisos;
  - A utilização das instalações e/ou aparelhos em fins distintos aos da sua finalidade.
9. Caso não respeitem o disposto nos pontos anteriores, a gerência do **Flexus** poderá interditar a participação nas atividades até regularização da situação;
10. Os sócios e utilizadores devem arrumar todo o material que utilizarem durante a atividade desde que, para tal, o retirem do local determinado para o seu depósito;
11. Não é permitida, em caso algum, a circulação nas dependências das instalações desportivas de pessoas estranhas ao **Flexus**, sem prévia autorização (pessoa estranha entende-se todo aquele que não é detentor de número de sócio e não tem voucher de convidado por amigo/sócio);

12. No **Flexus** são proibidas atividades de venda pessoal ou de atividades de treino por outras pessoas que não sejam os nossos professores/técnicos;
13. É de a responsabilidade do sócio guardar os seus pertences nos cacifos para o efeito sempre que esteja a utilizar as instalações para treino;
14. Os cacifos não são nominais, pelo que o sócio/cliente deve deixá-los vazios quando sair do ginásio;
15. O cacifo é considerado sempre propriedade privada do **Flexus**;
16. O sócio compromete-se a deixar o cacifo arrumado e em boas condições higiénicas, isto é, limpo, sem roupas molhadas e sem restos de comida.

## **CAPÍTULO III Higiene, Vestuário e Segurança**

### **Artigo 1 (Higiene e Vestuário)**

1. A entrada na sala de exercício só é permitida utilizando vestuário e calçado adequado (sapatilhas, roupa desportiva, toalha);
2. É aconselhável o uso de roupa fresca e clara, que facilite a dissipação do calor e que absorva bem a transpiração, assim como a utilização de roupa confortável que possibilite a liberdade de movimentos nos exercícios físicos;
3. Os utentes deverão manter uma higiene corporal cuidada, a fim de evitar odores desagradáveis;
4. Por motivos de higiene não é permitido treinar de tronco nu;
5. Pela razão anterior, os utentes não podem utilizar os aparelhos sem toalha;
6. Após utilização das máquinas, solicitamos a limpeza das mesmas;
7. Os utentes deverão usar toalhas em todas e quaisquer atividades, assim como para a limpeza do suor dos equipamentos utilizados;
8. Em momento algum é permitido fumar no complexo do **Flexus**.
9. Por motivos de higiene, é proibido os sócios raparem a cabeça, fazer depilação bem como fazer a barba, nos balneários;
10. É permitido trazer as próprias bebidas, porém só em recipientes “inquebráveis” (plástico). Em caso de desrespeito desta regra, o sócio será responsabilizado pelos danos causados;
11. É proibido andar descalço nos balneários;

## **Artigo 2 (Segurança)**

1. As crianças poderão circular no **Flexus** quando se fizerem acompanhar por um adulto. No entanto estas mesmas não poderão circular da zona do torniquete para dentro (área restrita)
2. As crianças com menos de 14 anos não podem frequentar a área de treino exceto quando devidamente enquadrados pelos professores/ técnicos e sob responsabilidade dos pais ou encarregados de educação;
3. É expressamente proibido comer na sala de exercício e corredores;
4. A administração não poderá ser responsabilizada por qualquer dano físico ou acidente resultante da imprevidência ou má utilização das instalações;
5. Os danos ou extravios causados nos bens do **Flexus**, serão pagos por quem deles for responsável;
6. O **Flexus** poderá suspender a admissão de um sócio por incumprimento regulamento, não havendo direito a qualquer reembolso;
7. Ao **Flexus** não poderão ser imputadas responsabilidades no caso de furtos ou estragos ocorridos no interior das suas instalações, quer em objetos ou valores pessoais, quer ainda em viaturas estacionadas no exterior;
8. O **Flexus** não se responsabiliza por quaisquer objetos perdidos ou esquecidos nas suas instalações ou que não tenham sido colocados à sua guarda;
9. É expressamente proibida a entrada de animais no **Flexus**, com exceção de animais-guia
10. O sócio tem que proceder ao pagamento da renovação do seguro anual, este pagamento é de carácter obrigatório e com periodicidade anual.

## **CAPÍTULO IV Normas das Diferentes Áreas**

### **Artigo 1 (Sala de exercício – Cardiovascular e Musculação)**

1. Os sócios deverão ser recetivos às orientações/indicações dos professores/técnicos ou de outras pessoas responsáveis pela área, em relação aos cuidados a ter com as atividades físicas desenvolvidas, utilização dos equipamentos e instalações;
2. Em caso de necessidade de aconselhamento técnico, deverão dirigir-se ao(s) professore(s)/ técnico (s) de exercício em serviço na área;
3. Após a utilização de material, este deverá ser colocado nos respetivos lugares. Ao serem colocados mais pesos nas máquinas de força/musculação, estes deverão ser retirados e arrumados após a sua utilização;
4. No intervalo de cada exercício, não descanse na máquina, liberte-a de forma a outro utente a poder utilizar;

5. Não é permitido trazer qualquer tipo de sacos ou malas para a sala;

## **CAPÍTULO V Responsabilidades**

### **Artigo 1 (Responsabilidade pela Utilização)**

1. As pessoas autorizadas (sócios e/ou convidado) a utilizar as instalações e/ou equipamentos são integralmente responsáveis pelos danos causados nosmesmos, caso tenham ocorrido por negligência ou mau uso;
2. Em caso de dano, terá o responsável pelo dano reembolsar ao **Flexus** do montante determinado;
3. O não pagamento, no prazo estipulado, dos prejuízos causados implica o cancelamento da autorização de utilização até resolução concertada da situação, recorrendo o **Flexus** aos meios e instâncias adequadas;

### **Artigo 2 (Direitos e Deveres dos Utentes)**

1. Confidencialidade, privacidade e comportamento ético são valores fundamentais;
2. O sócio do **Flexus**, pode cancelar o seu contrato a qualquer momento, bastando dirigir-se às nossas instalações, em horário de expediente, e apresentar por escrito o seu desejo;
3. O cancelamento deverá ser pedido com 15 dias de antecedência do débito seguinte, e sempre na condição de entregar por escrito e assinada tal intenção. O cancelamento não tem qualquer custo para o sócio cessante;
4. Se o pagamento não for recebido na primeira semana de cada mês, o acesso é automaticamente bloqueado. Enquanto não forem regularizados os valores em dívida, o sócio não poderá utilizar as instalações do **Flexus**. Esta é, também, uma forma de reconhecer que algo está errado com o processo de pagamento da mensalidade. Se tiver problemas na entrada, entre em contacto com a receção, no horário de expediente, ou através do email: [flexus.gym@hotmail.com](mailto:flexus.gym@hotmail.com)
5. O sócio para entrar no ginásio tem de obrigatoriamente passar, sempre, o QR code ou o cartão no sensor à entrada da porta;
6. Se não o fizer, para além de estar a infringir o regulamento geral de utilização do espaço.
7. No **Flexus**, em circunstância alguma, deve deixar alguém que não o próprio sócio entrar nas instalações com o seu QR code/cartão;

8. A entrada no **Flexus** é estritamente reservada aos sócios. Ao não cumprir esta regra, o **Flexus** poderá suspender o seu contrato ou mesmo cancelá-lo.
9. O Sócio deve contactar a receção durante o horário de expediente se verificar alguma anomalia com o seu QR code/ cartão acesso.
10. Qualquer regra infringida leva ao imediato cancelamento do contrato.
11. Todas as pessoas têm o direito e o dever de participar ativamente no processo de prescrição de atividade física a que aderirem, devendo ser elucidados quanto à forma e conteúdo de tal prescrição;
12. Os cuidados relativos à prescrição da atividade física centram-se fundamentalmente na individualidade de cada pessoa, nos seus direitos e nas suas necessidades e não nos conceitos que partem dos técnicos, ou noutros interesses;
13. Assegurar os direitos dos utentes enquanto consumidores do serviço, local de promoção da saúde pela prática de atividade física com o intuito de melhoria da sua qualidade de vida, da sua saúde e do seu bem-estar;
14. Existem mecanismos de tratamento das sugestões e reclamações dos utentes;
15. Todos os utentes deverão atualizar-se e estar atentos às informações expostas pelo **Flexus**;
16. É dada resposta a todas as sugestões no prazo máximo de 3 dias uteis;
17. Existem orientações escritas para resolução de incidentes, erros e queixas dos utentes. Estas situações devem ser resolvidas com sensatez e à luz de princípios claros e objetivos;
18. Após a inscrição, todos os sócios têm direito a uma avaliação física inicial e à prescrição do plano de treino.

## **CAPÍTULO VI Outros**

### **Artigo 1 (Outras Informações)**

1. O **Flexus** reserva-se o direito de alterar horários, atividades e preços, comprometendo-se em qualquer dos casos, em afixar em local visível tais pretensões com a devida antecedência;
2. Todos os objetos esquecidos e encontrados serão guardados durante um período de 15 dias com a finalidade do respetivo dono os reclamar;

3. Caso não se registre nenhuma reclamação dos bens referidos anteriormente, o **Flexus** possui a liberdade de reencaminhar ou colocar sob utilização os mesmos;
4. Nas instalações existem diversos espaços que são restritos ao staff do **Flexus**, como por exemplo, atrás da recepção, onde a remoção autônoma de quaisquer documentos é proibida;
5. A Direção do **Flexus** não se responsabiliza por qualquer dano ou furto de objetos ou valores.

## **CAPÍTULO VII Sanções**

### **Artigo 1. (Sanções)**

1. Sem prejuízo do disposto em legislação especial, poderá ser impedido o acesso ou permanência nas instalações desportivas a quem se recuse, sem causa legítima, pagar os serviços utilizados e/ou consumidos, não se comporte de modo adequado, se recuse a cumprir o regulamento e decisões tomadas pela Direção do **Flexus**, provoque distúrbios ou pratique atos de violência;
2. As autorizações para utilização das instalações e serviços prestados poderão ser retiradas, a qualquer utente a todo o momento, por motivos que lhe forem imputáveis, apreciados pela Direção do **Flexus**, nomeadamente:
  - Não cumprimento do regulamento em vigor;
  - Não preenchimento do termo de responsabilidade;
  - Outros motivos não referidos.
3. O cancelamento da autorização da participação deverá ser comunicado ao utente, indicando os motivos de deliberação;
4. Mediante o pagamento das mensalidades, os utentes obrigam-se a cumprir o presente regulamento;
5. Qualquer falta a este Regulamento Interno, a Direção do **Flexus** reserva o direito a retirar o utente da sua atividade e anular a respetiva inscrição;
6. A qualidade de membro do **Flexus** pode ser suspensa se o sócio/ utente não cumprir intencionalmente e sistematicamente o regulamento, se possuir o pagamento das mensalidades em atraso por um período de tempo igual ou superior a 1 mês ou se colocar em causa o bom nome e a reputação do **Flexus**;
7. A falta de comparência não justificada e sem aviso prévio (mínimo 24 horas) por parte do sócio à avaliação física ou reavaliação previamente marcadas, bem como um atraso superior a 10 minutos das respetivas, poderá implicar a perda do direito à mesma, sendo necessário remarca-la;

8. No caso de perda de dados de sócio, a sua renovação é obrigatória, devendo o sócio pagar o valor de acordo com a tabela de preços em vigor;
9. Em caso de violação das normas em vigor, principalmente no que diz respeito a casos de segurança de pessoas e bens, atentado contra a saúde e pudor, pode a administração anular a inscrição.

## **CAPÍTULO VIII Considerações Finais**

### **Artigo 1 (Omissões)**

1. O **Flexus** reserva-se no direito de acrescentar, alterar ou eliminar qualquer das regras acima descritas;
2. Os casos omissos nestas normas, serão analisadas individualmente pela Direção do **Flexus**;
3. A sua decisão é soberana e irrevogável;
4. Para informações adicionais, por favor contate a receção ou a Direção do **Flexus**.

### **Artigo 2 (Notas Finais)**

1. Todos os utentes estão abrangidos por este regulamento, que se considera aceite a partir do momento da sua inscrição, comprometendo-se a respeitá-lo;
2. Só o cumprimento do que está estipulado neste regulamento permitirá um bom uso deste ginásio, num ambiente agradável, seguro e acolhido