

Normas e Regulamentos

1. O TEU CARTÃO DE ACESSO

- Por favor, não te esqueças do teu cartão de acesso. Sem ele não poderás entrar no clube.
- Se perdes o teu cartão de acesso, avisa o teu clube o quanto antes. Aí vão fornecer-te um novo, depois do pagamento da quota vigente pela nova expedição.
- Será necessário apresentar o BI para levantar o cartão de acesso.
- Os cartões de sócio são pessoais e intransmissíveis. Se deixas que outra pessoa use o teu cartão, podes ser expulso do clube e deixar de ser sócio.
- Todos os sócios (inclusive bebés e menores de 14 anos) devem ter e utilizar o seu cartão de acesso.
- Se tens alguma quota em atraso, o acesso pode ser-te negado ainda que tenhas cartão de sócio.

2. SÓCIOS JÚNIOR (de 3 meses a 14 anos)

- Os sócios júnior podem fazer uso limitado das instalações do clube.
- Os sócios júnior devem estar acompanhados de pelo menos um dos seus pais e/ou tutores em todas as instalações e em todo o momento, exceto nas indicadas exclusivamente para atividades infantis, Club-V e restrições de acesso aos vestuário, sendo responsável por qualquer dano que o menor possa sofrer.
- Os sócios júnior que tenham mais de 9 anos não podem fazer uso nem acompanhar os seus pais e/ou tutores ao vestuário do género contrário ao seu.
- Os sócios júnior poderão desfrutar do Club-V sempre que algum dos seus pais e/ou tutores permaneçam dentro das instalações.
- Os sócios júnior que utilizem o Club-V devem cumprir as normas estabelecidas para o dito espaço e resto do clube.
- Os sócios júnior não podem utilizar os computadores salvo estejam acompanhados pelo menos um dos seus pais e/ou tutores.
- Os sócios júnior têm incluído na sua quota mensal, 2 horas de uso do Club-V, passado esse tempo, deverão pagar a tarifa adicional estipulada pelo clube.

3. POSSO TRAZER UM CONVIDADO?

- Todos os sócios podem convidar um número limitado de pessoas por mês, para isso deverão

solicitar os convites na recepção de cada clube.

- Todos os convidados são bem-vindos à Virgin Active, mas devem seguir o procedimento estabelecido: antes de aceder às instalações do clube, o convidado terá de preencher um "registo de convidado" aportando o BI ou o passaporte, e terá também de preencher e assinar o "PARQ" confirmando que não tem nenhuma patologia que impeça a prática de exercício.
- Não se poderá convidar a mesma pessoa mais de uma vez.
- As pessoas que não tenham convite, terão de abonar a quota de entrada pontual estabelecida para fazer uso das instalações do clube.
- Os menores de 14 anos não poderão ser convidados e deverão abonar a entrada pontual júnior estabelecida sempre que vão acompanhados por um adulto.
- Os convidados com idades compreendidas entre 14-17 anos devem vir acompanhados de um adulto, ou com uma autorização dos seus pais ou tutores legais.

4. QUE ROUPA DEVO USAR?

- Sapatos: é obrigatório o uso de calçado desportivo. É proibido andar pelo clube com sapatos de ciclismo ou com qualquer outro calçado que possa danificar as instalações. Em nenhuma zona do clube, exceto no vestuário, piscina e zona de águas, se poderá usar chinelos.
- É proibido treinar descalço, salvo nas zonas habilitadas para isso e sempre sob a supervisão de um treinador pessoal e em qualquer dos casos, será sempre necessário o uso de meias.
- Roupa: Usa roupa cómoda e desportiva que te permita fazer exercício comodamente e que garanta a correta manutenção das instalações. É proibido usar roupa indecorosa face aos restantes usuários do clube.
- Toalha: Será obrigatório o uso de toalha nas nossas instalações.
- Se te esqueceste dela poderás alugar uma na recepção. Lembra-te de limpar o equipamento imediatamente depois da sua utilização. Os sócios deverão sentar-se sobre a toalha na sauna e no banho turco.
- Touca e fato de banho: é obrigatório usar touca e um fato de banho adequado na piscina e na zona de águas (SPA).

5. CIRCUITOS CARDIO, ZONA DE MUSCULAÇÃO, ESTÚDIOS DE AULAS DE GRUPO E V-CYCLE

- Os sócios deverão pedir ajuda antes de utilizar uma máquina pela primeira vez. Recomenda-se encarecidamente que todos os sócios realizem o processo de iniciação que se oferece de forma gratuita no momento da inscrição.

- Enquanto percorrem um circuito, os sócios deverão respeitar as normas que lhes sejam indicadas, seguindo a ordem estabelecida.
- Os sócios júnior não poderão aceder aos circuitos de cardio, estúdio de V-Cycle e aos estúdios de aulas de grupo (exceto quando sejam atividades infantis), só poderão fazer uso do Club-V.
- Os sócios menores de 16 anos não poderão utilizar nunca as zonas de peso livre, nem que estejam acompanhados por um sócio adulto.
- Aulas com reserva: quando seja necessário reservar, é obrigatório entregar o ticket de reserva ao instrutor o qual se poderá obter na receção do clube 30 minutos antes de cada aula. Só se tem direito a um ticket por pessoa.

6. BOXE E ARTES MARCIAIS

- As aulas de grupo de boxe, artes marciais e similares (Karate, kick boxing, Krav Maga, MMA, etc) são aulas de técnica, não de combate. Não é permitido infringir golpes nem realizar movimentos que possam produzir traumatismos ou lesões. Para participar nestas aulas recomenda-se a utilização de um equipamento protetor adequado para cada caso.
- Os sócios menores de 16 anos não poderão nunca realizar este tipo de aulas de grupo, nem estando acompanhados por um sócio adulto.

7. ZONA DE ÁGUAS - SPA

- Os sócios deverão tomar um duche antes de utilizar a zona de águas.
- Não está permitido o consumo de alimentos e/ou bebidas na zona de águas.
- Se na piscina, se comparte uma pista, os sócios deverão nadar no sentido contrário aos ponteiros do relógio.
- Os sócios júnior menores de 14 anos não estão autorizados a utilizar a piscina sem a supervisão de um adulto, o qual será responsável pelo seu comportamento e por qualquer dano ou lesão que este possa causar ou sofrer.
- Cada adulto só se poderá responsabilizar por 3 menores de 14 anos (no máximo).
- Está terminantemente proibido lançar-se à piscina e mergulhar de cabeça, assim como praticar mergulho livre ou apneia.
- A piscina terá um horário restringido durante a realização de aulas de grupo.
- Os sócios menores de 16 anos não poderão aceder ao SPA, sauna, banho turco e restantes zonas de águas (com exceção da piscina nas condições anteriormente mencionadas).
- Para entrar no recinto de águas é obrigatório o uso de chinelos, touca e toalha ou robe.

- Recomenda-se a leitura da informação exposta antes da utilização destas instalações.

8. PADEL (se houver)

- Existem normas referentes ao uso dos campos de padel. Por favor, consulte-as antes de os utilizar.

9. SAUNAS E BANHOS TURCOS

- Os sócios deverão tomar um duche antes de entrar para a sauna e/ou banho turco.
- Não é permitido o consumo de bebidas ou comida na sauna e/ou banho turco.
- Os sócios que sofram de hipotensão ou problemas cardíacos não podem utilizar a sauna e/ou banhos turcos.
- Os sócios menores de 16 anos não podem utilizar a sauna e/ou banho turco, nem estando acompanhados por um adulto.
- É proibido fazer a barba ou a depilação na sauna e/ou banho turco e entrar com restos de produtos, sejam faciais, corporais ou capilares.
- Está terminantemente proibido atirar à estufa da sauna qualquer líquido ou objeto.
- Recomenda-se a leitura da informação exposta antes da utilização destas instalações.

10. OBJETOS PESSOAIS

- Os vestuários dispõem de cacifos que os sócios podem utilizar gratuitamente enquanto treinam. Os sacos e objetos pessoais devem deixar-se no vestuário e não se podem levar para a sala de cardio, para os estúdios nem para a zona de águas.
- O uso dos cacifos não supõe nenhum contrato de depósito nem implica responsabilidade alguma da Sociedade sobre o conteúdo, o clube desconhece por completo o valor do que os seus clientes guardam nos mesmos.
- Os cacifos devem ficar vazios quando o sócio abandone as instalações do ginásio.
- O clube abrirá os cacifos fechados e não esvaziados no fecho das instalações, devendo conservar o seu conteúdo durante 14 dias úteis, transcorridos os quais, se não é reclamado ou retirado pelos seus titulares, será doado a uma instituição benéfica, renunciando o sócio a qualquer pretensão económica ou indemnização.
- O clube não será responsável das perdas, roubos ou danos em objetos guardados nos cacifos.

11. USO DAS INSTALAÇÕES

- A Virgin Active não será responsável pelas lesões ou danos sofridos pelos sócios, devido a um uso incorreto das instalações ou máquinas, desrespeitando as Normas e Regulamentos do clube. Os sócios devem, quando assinam o presente acordo, comunicar à Virgin Active qualquer impedimento físico, entendendo-se à falta de alguma comunicação, que se encontram em perfeita forma física para a realização das atividades que se desenvolvem no clube.
- É totalmente proibido fazer fotos ou gravar imagens com qualquer meio.

12. E POR ÚLTIMO

- Os danos ocasionados nos bens do clube serão pagos pelo sócios que os tenham causado por uso incorreto ou negligência.
- Os sócios são os responsáveis pelos danos causados pelas pessoas a seu cargo ou pelos menores e/ou convidados que os acompanhem.
- Os acompanhantes que não sejam convidados nem sócios não poderão usar as instalações da Virgin Active e serão responsáveis pelos danos que possam ocasionar.
- A Virgin Active reserva-se o direito de modificar em qualquer momento as presentes Normas e Regulamentos, assim como a publicar anúncios ou avisos em sítios públicos, que formarão parte integrante destas normas.