





# Regulamento Ginásio Cardiofitness e Musculação



Av. Francisco Pinto Pacheco nº 32

2660-262 Santo António dos Cavaleiros

Telf: 21 989 87 83    Telm: 92 418 38 91/2

e-mail: [geral@cecassac.pt](mailto:geral@cecassac.pt)

[www.cecassac.pt](http://www.cecassac.pt)



## REGULAMENTO

### I - ATIVIDADES

Na prossecução dos seus objetivos, o **Centro Cultural e Social de Santo António dos Cavaleiros**, pretende proporcionar aos seus utentes um conjunto variado de atividades de âmbito cultural e físico-desportivo, ao nível da iniciação, aperfeiçoamento, manutenção e especialização nas áreas da **formação cultural, formação gímnica geral e especializada, do fitness, da expressão corporal/dança, dos desportos de combate/defesa pessoal, das técnicas orientais de meditação e relaxamento e da educação especial.**

1. Na área da **formação cultural**, inserem-se as atividades:
  - Bebéarte
  - Babypop
  - Musica—viola
  
2. Na área da **formação gímnica geral**, inserem-se as atividades gímnicas de iniciação, vocacionadas para crianças a partir dos 3 anos:
  - Ginástica infantil
  - Play Kids
  
3. Na **formação gímnica especializada**, para jovens a partir dos 6/8 anos, incluem-se as seguintes atividades:
  - Ginástica Acrobática / Trampolins
  
4. Na área do **Fitness**, enquadram-se as seguintes atividades:
  - Córdio-Fitness e Musculação
  - Fit Mix
  - Ginástica de Manutenção
  - Ginástica Sénior (protocolo com a Câmara Municipal de Loures)
  - Indoor Cycling
  - Ballet Fit
  
5. Na área da **Expressão corporal**, incluem-se as seguintes formas de Dança:
  - Ballet
  - Dança Contemporânea / Dança Jazz
  - Hip-Hop
  - Hip-Hop / Street Games
  - Hip hop Kids
  - Zumba
  - Zumba Kids
  
6. Na área dos **Desportos de combate / Defesa pessoal**, encontramos as seguintes atividades:
  - Judo
  - Taekwondo
  - KickBoxing / Sport Kempo
  
7. Na área das **Técnicas orientais de meditação e relaxamento**, destacamos:
  - Yoga
  - Pilates

8. Na área dos **Serviços de saúde:**

- Massagem Relaxamento, Terapêutica, Desportiva, Drenagem Linfática, Anti-Celulítica
- Nutrição

## II - INFORMAÇÕES GERAIS

### GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E DE CÁRDIO-FITNESS / SERVIÇOS DE BEM ESTAR

Horário de atendimento ao público na Secretaria: **9.00h às 19.00h**  
Horário Recepção do CECSSAC GYM: **9.00h às 13.30h / 15.00h às 22.00h / Sáb. 9.00h às 14.00h**

1- Na perspetiva de uma maior dinamização do CECSSAC e com o objetivo de aumentar a oferta de atividades não permanentes aos utentes, serão realizados, ao longo do ano, **aulas abertas e workshops**.

2- A frequência de qualquer atividade no CECSSAC, não obriga à inscrição / participação em qualquer Federação, Associação ou outra organização/encontros. Contudo, os utentes que o desejarem, poderão fazê-lo suportando, os próprios, as respetivas despesas e assumindo a inteira responsabilidade pelas saídas ao exterior. **O CECSSAC declina qualquer responsabilidade aquando do envolvimento dos seus utentes nas mesmas.**

3- **Períodos de encerramento:**

- Instituição: 17 a 28 de Agosto 2020
- Cecssac gym: 24 a 29 de agosto 2020

4 - **Horário de Funcionamento:**

Setembro a Julho—2ª a 6ª feira das 9.00h às 22.00h, Sábados, das 9.00h às 14.00h.

Agosto — 2ª a 6ª feira das 10.00h às 14.00h e das 17.00h às 21.00h, sábados das 10.00h às 14.00h

5- A época de 2019 / 2020 inicia-se a **2 de Setembro de 2019 e encerra a partir do dia 24 de Agosto de 2020**, com as seguintes interrupções:

- **Feridos Nacionais**
- **Natal** – 24 de Dezembro de 2019
- **Fim de Ano** — 31 de Dezembro 2019
- **Carnaval** – 25 de Fevereiro 2020 (3ª Feira de Carnaval)
- **Santo António** - 13 de Junho 2020 (substitui o feriado do concelho)

**6– Os utentes serão informados oportunamente sempre que hajam aberturas ou fechos excepcionais.**

7– Todas as condições referentes a agregados familiares, só serão aceites após devidamente confirmados através de comprovativo de morada ou de familiar direto (pais e filhos).

### III - INSCRIÇÕES

1- As inscrições iniciam-se no dia **2 de Setembro de 2019**, na Secretaria do CECSSAC.

**a) Novas inscrições:**

No ato de inscrição, os utentes deverão proceder à entrega dos seguintes documentos:

**Ficha de inscrição** devidamente preenchida;

**Duas fotografias tipo passe**

**Cartão de Cidadão ou Passaporte**

**Declaração de aceitação do regulamento interno e protecção de dados**

**b) Renovação de inscrição:**

**Ficha de renovação** devidamente preenchida

**Declaração de aceitação do regulamento interno e protecção de dados**

Nota: Qualquer inscrição só será efetivada após a entrega de **todos** os documentos.

**c) Os valores de inscrição ou de renovação são os seguintes:**

Nova Inscrição (1º cartão incluído)	15,00 €
Seguro (*)	15,00 €
Cartão por emissões seguintes por furto ou extravio	1,00 €
Caução de aluguer do cacifo	5,00 €
Aluguer de cacifo	5,00 €

(\*) Portaria n.º 757/93 de 26 de Agosto, artigo 1º.

**d)** O valor de inscrição não será aplicado a partir do segundo membro do agregado familiar.

2- No ato de inscrição de novos utentes, são obrigatoriamente pagos a taxa de inscrição e o seguro que são válidos por um ano a partir da data de inscrição. **Os utentes que não tenham o seguro válido, não estão autorizados a frequentar as atividades e/ou utilizar as instalações. Qualquer desobediência é da inteira responsabilidade dos mesmos.** No ato de renovação da inscrição apenas será paga a mensalidade, caso estejam ainda válido o seguro.

**O valor do Seguro inclui a cobertura dos seguintes riscos:**

Para utentes 1 aos 14 anos:	Para utentes dos 15 aos 70 anos:	Para utentes com mais de 70 anos:
Morte (limitada a despesas de funeral): 2.222,00 €; Invalidez permanente: 27.768,00 €; Despesas de tratamento: 4.443,00 €;	Morte ou invalidez permanente: 27.768,00 €; Despesas de Funeral: 2.222,00 € Despesas de tratamento: 4.443,00 €;	Morte ou invalidez permanente: 27.768,00 €

(\* ) De acordo com as condições gerais do ramo de seguros e acidentes pessoais, para utentes até 14 anos e com mais de 70 anos, o capital por morte é pago somente até 10% em despesas de funeral (**Artigo 12º do Decreto-Lei 146/93, de 26 de Abril**).

## IV – UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

O Centro não se responsabiliza pelo desaparecimento de objetos ou valores deixados nas instalações do CECSSAC, sendo os bens e pertences dos utentes, da sua inteira responsabilidade. Os objetos perdidos devem ser reclamados na receção do ginásio, tão breve quanto possível, até o dia 14 de Agosto de 2020. As instalações dispõem de ar condicionado.

### 1- ENTRADA

a) A entrada nas instalações e a frequência do ginásio só é permitida aos utentes **com o cartão do CECSSAC devidamente atualizado** (seguro e mensalidade).

b)- Os utentes deverão obrigatoriamente entregar o seu cartão de utente do CECSSAC na receção e recuperá-lo no final da aula. **Caso o utente não apresente, o cartão do CECSSAC, excepcionalmente, deverá facultar um outro cartão com fotografia.** No caso de utilização dos cartões de 5 sessões e Aulas Fitness, só é permitida a entrada após a entrega do mesmo para validação na receção.

c)- **Não é permitida a utilização do hall de entrada para troca de vestuário.** As crianças com mais de 6 anos de idade, deverão utilizar o respetivo balneário. Os acompanhantes dos utentes só poderão permanecer no hall de entrada das instalações desportivas.

d)- **Será impedido o acesso ou permanência nas instalações desportivas a quem se recuse, sem causa legítima, pagar os serviços utilizados ou consumidos, não se comporte de modo adequado, provoque distúrbios ou pratique atos de violência (Decreto-Lei nº 385/99 de 28 de Setembro, artigo 15º).**

### 2- BALNEÁRIOS / CACIFOS

a)- Todos os utentes terão ao seu dispor balneários com duche e cacifo, os quais deverão ser utilizados cuidadosamente. Quem desejar poderá proceder ao aluguer mensal de um cacifo, **de entre os colocados no átrio exterior dos balneários**, pelo preço de 5,00 € por mês e uma caução inicial de igual valor a qual será restituída no final da época, após a entrega da chave na Secretaria

b)- As chaves dos cacifos serão entregues aos utentes na receção mediante a apresentação do cartão válido, devendo estas ser restituídas aquando da recolha do mesmo no final da atividade. O extravio da chave obriga ao pagamento do montante de 4,00 € na Secretaria.

c)- É permitida a entrada nos balneários, aos acompanhantes dos utentes com idade inferior a 6 anos, **no início e no final das suas atividades.**

### 3- GINÁSIO

a)- Os utentes deverão utilizar **equipamento apropriado** para as atividades que frequentam, **sendo obrigatório o uso de toalha e calçado limpo**, por questões de higiene e segurança, sendo apenas permitida a entrada no ginásio com a **presença do Técnico.**

b)- **A gestão do espaço das atividades é da responsabilidade dos Técnicos.** Em casos excepcionais, os procedimentos habituais só podem ser pontualmente alterados pelos técnicos, como a limitação de tempo na utilização das máquinas de CórdioFitness ou de Musculação. **Não são permitidas assistências às aulas,** excetuando quando existe condições para tal e o Professor o considerar pedagogicamente pertinente.



- c) **Não é permitida a permanência de crianças** com menos de 12 anos, no ginásio, como utente ou acompanhante, salvo em casos excepcionais e assumidos pelos Encarregados de Educação, aconselhado pelo médico devidamente documentado e autorizadas pela coordenação do ginásio.
- d)- **Não é permitido fumar dentro das instalações do CECSSAC, nem comer dentro das salas das atividades desportivas.**
- e)- Não será permitida linguagem insultuosa, abusiva ou agressiva, bem como quaisquer comportamentos que perturbem o bem-estar ou as atividades de outros utentes ou o normal funcionamento das aulas.
- f)- **Não são permitidas a detenção, cedência ou venda de substâncias dopantes, nomeadamente esteroides anabolizantes, nem a sua prescrição, recomendação ou sugestionamento, seja por que meio for** (Dec. Lei nº 385/99 de 28 de Setembro, artigo 17º e 20º).

## V - CONDIÇÕES DE FREQUÊNCIA

- a) Os pagamentos das mensalidades podem ser efetuados **por transferência bancaria para o Nib: 0010 0000 39771760001 07 (envio do comprovativo para email geral@cecassac.pt ou entregue na secretaria), multibanco, cheque, numerário** na Secretaria, ou utilizando a caixa de correio instalada na receção do ginásio. Neste último caso, **o cheque deve ser cruzado, endossado ao CECSSAC e colocado no envelope, que deve estar identificado com o nome e número de utente, bem como a atividade e o mês a que se reporta o pagamento.** O recibo deverá ser solicitado posteriormente na receção do ginásio. **O não pagamento na data estipulada poderá impedir, temporariamente, a prática da atividade.**
- b) Quando se opte pelo pagamento anual, semestral ou trimestral, os utentes estão obrigados ao pagamento das respetivas mensalidades mesmo que não frequentem o ginásio. Salvo em caso de doença, mudança de residência, devidamente comprovadas, desde que comunicado por escrito e tão breve quanto possível. **No caso do pagamento mensal, terá que ser efetuado até dia 5 de cada mês.**

## VI- GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E DE CÁRDIO-FITNESS

- a)- Em qualquer modalidade de pagamento a **duração do treino não deverá exceder 90 minutos.** No caso de utentes com livre trânsito é permitida a utilização máxima de **seis sessões por semana, uma por dia.**
- b)- Os utentes poderão adquirir cartões de 5 sessões para Musculação e CardioFitness, válidos de 02 de Setembro de 2019 a 22 de Agosto 2020. Cada sessão tem a duração máxima de 90 minutos. No ato de aquisição dos cartões, ficará isento do pagamento da inscrição, no entanto o seguro anual, será obrigatoriamente pago.
- c)- Modalidades de pagamento, excetuando os PACKS:

Modalidade 1	Modalidade 2	Modalidade 3	Modalidade 4
Mensal	Trimestral Desconto de 10%	Semestral Desconto de 15%	Época * Desconto de 20%

\* Época 2019 / 20 = 11 meses

d) Preçário geral do ginásio de Cárديوfitness e Musculação. Isenção de Fidelização

Frequência	MUSCULAÇÃO E CÁRDIO-FITNESS
2 x semana	26.00 €
Livre-trânsito	30.00 €
Cartão de 5 sessões	25.00 €
Pocket Gym	25.00 €

## VII - SERVIÇOS DE SAÚDE E BEM ESTAR

1-	Serviços de Saúde e Bem Estar	Preço para utentes	Preço para não- utentes
	Massagem 30 min. (*)	18.00 €	20.00 €
	Massagem 45 min. (*)	25.00 €	27.00 €
	Massagem 60 min. (*)	30.00 €	32.00 €
	Nutricionista	25.00€	30.00 €

### MASSAGENS E NUTRIÇÃO

\*Tipo de Massagem: Relaxamento, Terapêuticas, Desportivas, Drenagem Linfática e Anti-Celullite

a) A aquisição de sessões é feita na Secretaria no horário de expediente, ou na receção do ginásio, após as 19.00horas.

b) As **marcações terão de ser efetuadas previamente**, de acordo com a disponibilidade do/a massagista/nutricionista diretamente com o mesmo ou, na sua ausência, com o funcionário da receção.

c) Os utentes das massagens deverão solicitar **capas de proteção dos sapatos** na receção, e calçá-las antes da entrada na sala das massagens

d) Tabela de preços dos Serviços de Saúde e Bem Estar, não contempladas em Packs.

Testes de avaliação da Condição Física	Preço para utentes
Avaliação, Plano de Treino inicial e restantes	Gratuita

## 2- AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA / PLANO DE TREINO

a) A avaliação inicial bem como o plano de treino serão feitos gratuitamente após a inscrição;. Realizam-se em horário a definir com o técnico do ginásio, mediante marcação prévia.

## VIII — DESCONTOS

- a) **Pacote familiar:** Acrescimo de 5% de desconto, a partir do 2º membro para cada pessoa do agregado familiar a frequentar as atividades desportivas, aquando do pagamento das mensalidades na totalidade (ex: 2ª pax =5% , 3ª pax =10%, 4ª pax =15%, ...)
- b) As atividades praticadas pelos **utentes internos, funcionários e voluntários** beneficiam de **descontos especiais** e são efetuadas em ficha de inscrição específica e nela constam os preços a praticar;
- c) **A 1ª mensalidade — Mês de inscrição ou de renovação, feita a partir dos dias 8, 15 e 22 (inclusive), obedece a valores correspondentes às respetivas semanas.**
- d) **Desconto sénior-** com idade superior aos 60 anos usufrui de um desconto de 10% na mensalidade do ginásio de cardiofitness e musculação
- e) Os valores abaixo indicados relativos aos Packs, apenas vigoram nos meses de **Setembro de 2019 a Junho/Julho de 2020**, condicionados às atividades existentes em cada mês.

## 1- PACKS

PACKS	Mensalidade
<b>Pack 1</b> Cárdio-Fitness e Musculação 2 x semana + Aulas Fitness (* )	30.00 €
<b>Pack 2</b> Cárdio-Fitness e Musculação 3 x semana + Aulas Fitness (*)	35.00€
<b>Pack 3 (*1)</b> Cárdio-Fitness e Musculação 3 x semana + uma atividade cultural e desportiva	37.00 €
<b>Pack 4 (*1)</b> Cárdio-Fitness e Musculação livre-trânsito + uma atividade cultural e desportiva	42.00 €
<b>Pack 5 (*1 / *2 )</b> Duas atividades culturais e desportivas	Variável (*2)
<b>Combinado (*3)</b> Cárdio-Fitness e Musculação livre-trânsito + atividades culturais e desportivas	48.00 €
<b>Pocket Gym + Aula</b> Cárdio-Fitness e Musculação livre-trânsito + 1 atividade cultural e desportiva	35.00€

**(Cárdio-Fitness e Musculação / Atividades de Grupo**

(\*) Zumba / I. Cycling / Fit Mix — condicionadas as vagas existentes

(\*1) - As aulas de Indoor Cycling e de Yoga estão condicionadas às vagas existentes.

(\*2) - Valor do Pack4 é igual ao preço da modalidade de valor superior mais metade da modalidade de valor inferior.

(\*3) - Exceto aulas de Yoga

**ATENÇÃO: Os Descontos e Promoções não são acumuláveis**

## **2- COMBINADO**

Passa com acesso livre trânsito ao ginásio e às atividades culturais e desportivas, de acordo com o explicado no ponto anterior, com os seguintes critérios de utilização:

- a) Os utentes estão condicionados às vagas existentes para as aulas e às aulas ativas no decorrer do mês.
- b) Prioridade na frequência das aulas:
  - 1º Lugar- Uteses inscritos nessa aula / horário;
  - 2º Lugar- Uteses que adquiriram Packs (1, 2, 3 ou 4);
  - 3º Lugar- Uteses com o passe Combinado.
- c) No caso das vagas reservadas não estarem completas, os utentes com Combinado poderão ocupar essa vaga no momento, 5 minutos após o início da aula com autorização do Professor.

## **3— POCKET GYM // POCKET GYM + AULA**

Desenvolvido para combater a realidade económica atual, permite que os utentes em situação de desemprego, tenham acesso ao ginásio com uma mensalidade mais acessível.

- a) Obrigatoriedade de apresentação **trimestral do comprovativo da situação de desemprego**, passado pelo Centro de Emprego, e fotocópia do cartão de Segurança Social (só com este documento poderá efetuar o pagamento da mensalidade)
- b) Isenção do pagamento da inscrição, no entanto o seguro deverá estar devidamente regularizado.
- c) Estes Packs não permitem o pagamento, trimestral, semestral ou anual. Quem já beneficia de outros descontos (estudante, sénior, empresa ou agregado familiar), uma vez que se encontre nesta situação terá de optar, pois **não é permitido acumular descontos, promoções ou packs.**

## IX — NOTAS FINAIS

- a) - O não cumprimento do presente regulamento por parte do utente implicará, se a Direção assim o entender, a imediata anulação da respetiva inscrição.
- b) - Qualquer alteração ao presente regulamento será prontamente informado na Secretaria e Receção do Ginásio, entrando em vigor a partir do momento em que é publicado.
- c) - Todas as situações omissas ao regulamento, serão analisadas em reunião de Direção.
- d) - Nos termos do regulamento geral de proteção de dados com a entrada em vigor a 25 de Maio de 2018, todos os dados solicitados pela instituição carecem de conhecimento escrito de quem os transmite;
- e) - O presente regulamento foi aprovado em reunião de Direção e encontra-se em vigor nos termos legais, de 2 de Setembro de 2019 a 31 de Agosto de 2020.

Santo António dos Cavaleiros, 31 de Agosto de 2019

A Direção Técnica



A Direção



