

## **Regulamento Interno**

### **A Beneficência Familiar - Espaço Exercício**

#### **1 A BENEFICÊNCIA FAMILIAR**

1.1 A Beneficência Familiar – Associação de Socorros Mútuos (ABF) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social que disponibiliza aos seus associados, entre outras, diversas atividades desportivas, recreativas e de lazer, nomeadamente através do seu Espaço de Exercício, Saúde e Bem-Estar (ABF Exercício).

#### **2 ADMISSÃO E DIREITOS DE USO**

2.1 Os serviços e instalações da ABF estão, na generalidade, destinados ao uso dos seus associados e familiares, bem como dos associados mutualistas em geral. O estatuto de Associado vigora a partir da inscrição junto da ABF Exercício, o que se fará através da aceitação dos Estatutos e do Regulamento de Benefícios, assim como do pagamento dos valores previstos na tabela de preços que estará sempre afixada na receção (preçário), cuja discriminação faz parte integrante do presente regulamento.

2.2 As inscrições e pagamentos efetuados por qualquer associado são intransmissíveis a terceiros, estando reservado à ABF o direito de recusar inscrições, desde que o faça justificadamente e segundo os seus padrões éticos e deontológicos.

#### **3 INSCRIÇÃO**

3.1 Para efetuar a inscrição na ABF e, nomeadamente, para a utilização do Espaço de Exercício, Saúde e Bem-estar, e poder beneficiar dos respetivos serviços, será necessário:

- Preencher e assinar a ficha de inscrição de associado da ABF;
- Apresentar o Documento de Identificação (Cartão de Cidadão; BI; Passaporte);
- Apresentar o IBAN (caso a modalidade de pagamento seja por Débito Direto);
- Optar por um dos planos disponíveis para utilização do Espaço ABF Exercício;
- Efetuar o pagamento da inscrição;
- Tomar conhecimento deste Regulamento e efetuar a assinatura de aceitação das respetivas condições.

3.2 Os planos não são transferíveis, no todo ou em parte, de mês para mês.

3.3 As quotas têm de estar atualizadas (mês corrente). Caso contrário, após dois meses de atraso, a inscrição não poderá ser considerada válida, tendo que proceder, assim, à sua renovação.

#### **4 SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS**

4.1 A integridade física dos utilizadores do ABF Exercício 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 DIREITOS E DEVERES DOS ASSOCIADOS**

- 5.1 Efetuada e confirmada a inscrição como associado da ABF, este beneficia de todos os serviços e regalias inerentes à modalidade associativa subscrita.
- 5.2 Os associados devem respeitar inteiramente as indicações dos profissionais da ABF, nomeadamente no que se refere às atividades físicas a praticar – cumprindo a respetiva prescrição – assim como no que respeita à forma correta de utilizar os equipamentos e serviços. Caso pretendam realizar a sua própria prescrição, devem assinar um termo de responsabilidade próprio para o efeito.

## 6 PAGAMENTOS

- 6.1 Os associados deverão liquidar integralmente, no primeiro dia útil de cada mês, a mensalidade correspondente ao valor da modalidade associativa e do plano de utilização subscritos.
- 6.2 Os associados têm à sua disposição as formas de pagamento por Entidade e Referência Multibanco, Débito Direto (em breve) e Balcão.
- 6.3 A não atualização das quotas mensais implica a suspensão dos direitos associativos, por parte do Conselho de Administração (CA). A ABF reserva-se o direito de cobrar uma taxa de reinscrição no caso de ausência de uma quota ou mais, sem aviso prévio, salvo se tiver ocorrido a apresentação de motivo justificativo da não frequência, cuja validade deverá ser avaliada pelos serviços da ABF. Em nenhum outro caso o associado ficará isento do pagamento da mensalidade.
- 6.4 Descontos e campanhas: nenhum desconto é acumulável com qualquer outro já existente. As campanhas realizadas pela ABF Exercício carecem de regulamento específico, que poderá ser consultado na receção da Instituição.
- 6.5 Atualização do valor da mensalidade: a ABF reserva-se o direito de alterar os preços dos seus serviços, sempre que considere necessário. Todas as alterações no preçário serão devidamente informadas aos associados, através de aviso geral afixado para o efeito, em local bem visível, com uma antecedência mínima de 30 dias, salvo em situações específicas em que poderão ser comunicadas por outra via.

## 7 REEMBOLSOS

- 7.1 A ABF reserva-se a direito de recusar o reembolso de quaisquer quantias, devidamente calculadas e recebidas para pagamento dos seus serviços.

## 8 SUSPENSÕES TEMPORÁRIAS

- 8.1 Os associados poderão suspender a sua adesão por motivos de doença ou de gravidez, sem quaisquer custos, desde que apresentem o pedido por escrito, acompanhado do competente atestado médico. O período de suspensão nunca pode ser inferior a um mês nem superior a 6 meses.

## 9 CANCELAMENTO DA INSCRIÇÃO

9.1 A ABF poderá cancelar a admissão/inscrição de qualquer associado, por incumprimento do Regulamento ou circunstâncias e atitudes que o CA considere menos corretas, não havendo direito a qualquer reembolso.

## 10 AVALIAÇÃO FÍSICA

10.1 Recomenda-se a todos os associados a realização de uma Avaliação Física Inicial, feita nas instalações da ABF, que determinará com maior precisão as características pessoais de cada associado, tais como: estilo de vida, estado geral de saúde e eventuais condicionantes clínicas, definindo os objetivos e planos de treino, consoante a sua disponibilidade e motivação para as diferentes atividades disponíveis no Espaço ABF Exercício.

10.2 Todos os associados que recusem a Avaliação Física Inicial têm de assinar um Termo de Responsabilidade de Aptidão para Atividade Física.

10.3 Os associados têm à sua disposição diferentes níveis de Avaliação Física. A ABF recomenda a todos os seus associados a realização de Avaliações Físicas periódicas (mediante sugestão do profissional). Estas, por sua vez, deverão ser marcadas com antecedência e pagas de acordo com os preços previstos na tabela.

## 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.

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

11.3 Cada associado deve fazer-se acompanhar por uma toalha que deverá utilizar nos espaços e com a qual deverá limpar a transpiração dos equipamentos que utilizar.

11.4 A ABF reserva-se o direito de alterar, sem aviso prévio, os horários das aulas de grupo. No entanto, sempre que possível, os associados serão avisados atempadamente.

11.5 A hora de início das aulas de grupo deverá ser respeitada pelo associado, reservando-se a ABF 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 a utilização dos estúdios de aulas de grupo sem a presença de um instrutor.

## 12 AULAS EXPERIMENTAIS

12.1 O interessado em associar-se à ABF e, em particular, em utilizar o Espaço ABF Exercício, poderá fazer um dia experimental de aulas de grupo, a ser marcado com antecedência, na receção das instalações, ou através do envio de email para o endereço geral@abfamiliar.pt.

12.2 Ao visitante, no momento do check-in na Secretaria, 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 associado e utilizador do Espaço ABF Exercício poderá trazer um convidado diferente por mês, para realizar aulas de grupo, a título experimental, o qual deverá proceder da mesma forma prevista no item anterior (12.2).

- 12.4 Os convidados ficam sujeitos às mesmas regras e condições de utilização das instalações da ABF, aplicáveis aos associados, nomeadamente ao disposto no presente Regulamento. Caso o convidado perturbe o normal funcionamento das atividades nas instalações da ABF, desrespeitando o presente Regulamento, será solicitado ao mesmo o abandono das instalações.
- 12.5 Os associados da ABF serão responsáveis pela presença dos seus convidados.
- 12.6 O CA da ABF reserva-se o direito de admissão dos convidados.

### 13 SALA DE CARDIO FITNESS – MUSCULAÇÃO

- 13.1 Os associados deverão 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, nas instalações do Espaço ABF Exercício, treinadores pessoais que não pertençam aos quadros da ABF.
- 13.3 Cada associado deverá fazer-se acompanhar por uma toalha de treino que deverá, obrigatoriamente, utilizar na Sala de Cardio Fitness – Musculação.
- 13.4 Os associados deverão colocar todos os equipamentos no seu devido lugar, após a sua utilização.
- 13.5 O associado 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 suportar financeiramente o custo da sua reparação ou a indemnizar a ABF, sem prejuízo de outras punições, inclusive rescisão contratual do uso do Espaço ABF Exercício, sem qualquer encargo a ser suportado pela ABF. Este valor é passível de execução, com a implicação do pagamento dos encargos processuais e honorários de advogados a serem suportados pelo associado.

### 14 PISCINA

- 14.1 Todos os associados terão direito à utilização da área da piscina de forma livre, excluindo os horários em que existam atividades a decorrer na mesma e que, por motivo de lotação, tal seja impossível. O profissional ou professor que esteja a dirigir essa mesma atividade comunicará ao associado a possibilidade de frequência, ou não, em determinado horário.
- 14.2 Na circulação dentro do espaço aquático é obrigatória a utilização de chinelos. A utilização de outro tipo de calçado, ou descalço, não são permitidos dentro do espaço.
- 14.3 A circulação de acesso ou saída do espaço aquático deverá ser obrigatoriamente feita pelo trajeto definido pelo CA da ABF.
- 14.4 A porta de acesso direto, “de” e “para” o atrio dos elevadores, só é permitida ao staff da ABF. Todos os associados deverão utilizar a zona de passagem pelos balneários do piso 4 no acesso à piscina.
- 14.5 Após a utilização do espaço, o associado deve secar bem o corpo para que as zonas de circulação e acesso aos balneários não fiquem molhadas e suscetíveis de possível acidente. A utilização dos elevadores até ao piso 4 está restringida aos associados com problemas de mobilidade; todos os restantes deverão utilizar as escadas de acesso entre o piso 3 e o piso 4.

## 15 CACIFOS

- 15.1 Todos os associados terão direito a um cacifo individual aleatório. Os cacifos estão munidos de fechadura com chave, pela qual o associado é responsável durante o seu período de utilização.
- 15.2 No final da sua utilização, os associados deverão deixar o cacifo aberto e sem qualquer bem no seu interior e devolver a chave utilizada no mesmo.
- 15.3 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 solidariedade.

## 16 COMPORTAMENTO

- 16.1 Os associados devem tratar com educação, civismo e urbanidade os demais membros, bem como os funcionários, professores, coordenadores, diretores e administradores da ABF, respeitando bens e pessoas.
- 16.2 Não será permitida linguagem insultuosa, abusiva ou grosseira, bem como quaisquer comportamentos que perturbem o bem-estar ou as atividades dos outros associados, bem como o normal funcionamento das instalações da ABF.
- 16.3 Não será permitido o acesso à ABF de associados que se encontrem sob o efeito de álcool ou de outro tipo de substâncias.
- 16.4 O respeito mútuo e o esforço para se promover uma boa convivência entre todos os presentes nas instalações da ABF é regra indispensável para o bem-estar e, portanto, a colaboração e atenção a estes princípios são exigidas.
- 16.5 É proibido fumar em toda e qualquer área das instalações da ABF.
- 16.6 O incumprimento das normas referidas neste capítulo pode ser motivo para a rescisão contratual do uso do Espaço ABF Exercício.

## 17 SEGURANÇA E HIGIENE

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

- 17.1 A utilização de qualquer máquina ou equipamento requer a consulta prévia do profissional responsável pela área na qual se encontra.
- 17.2 O vestuário dos associados deverá estar limpo e ser adequado para a prática de exercício físico. Em caso de dúvida, o associado deverá informar-se junto dos profissionais do Espaço ABF Exercício.
- 17.3 O calçado utilizado para a prática das atividades dentro das instalações do Espaço ABF Exercício não poderá ser o mesmo utilizado fora das mesmas.
- 17.4 As crianças NÃO podem circular pelas instalações do Espaço ABF Exercício, exceto i) se forem associadas ou filhas de associados da mesma e estiverem inscritas por indicação médica, ii) se treinarem em regime de Treino Personalizado, estando permanentemente acompanhadas do *Personal Trainer* ou iii) se forem transportadas no devido carrinho ou “ovo” e permanecerem dentro do mesmo e sempre junto do pai ou da mãe, durante toda a permanência no ginásio.
- 17.5 Não é permitida a circulação, nas zonas húmidas e molhadas (espaço aquático, duches, balneários), sem o uso de chinelos.
- 17.6 Não é permitida a ingestão de produtos alimentares nas zonas de treino.

- 17.7 Ler, respeitar e fazer cumprir as indicações afixadas nas diferentes áreas das instalações do Espaço ABF Exercício.
- 17.8 Os associados da ABF 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.
- 17.9 Não é permitido utilizar as instalações de treino do Espaço ABF Exercício, de tronco nu, descalço ou de chinelos, a menos que a atividade assim o exija.
- 17.10 A ABF certifica-se permanentemente de que as instalações do Espaço ABF Exercício estão em segurança e higienizadas, podendo a limpeza das mesmas ser feita no seu horário de funcionamento.

## 18 HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

- 18.1 O Espaço ABF Exercício tem o seguinte horário de funcionamento, para utilização dos associados:
- Segunda-feira a sexta-feira - das 7h15 às 20h00;
  - Sábados - das 9h15 às 13h00;
  - Domingos, feriados, dia 25 de dezembro, 1 de janeiro e domingo de Páscoa, as instalações estarão encerradas.
- 18.2 Os casos especiais serão comunicados atempadamente, afixando-se o horário respetivo.
- 18.3 Os horários das atividades existentes 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.
- 18.4 Os associados da ABF deverão abandonar os espaços de prática desportiva ou relaxamento 15 (quinze) minutos antes do encerramento do mesmo e deixar as instalações pontualmente à hora do encerramento.

## 19 CONDIÇÕES GERAIS

- 19.1 Não é permitida a presença de animais nas instalações do Espaço ABF Exercício.
- 19.2 Os associados devem comunicar, na Secretaria da ABF, 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.
- 19.3 Poderá ser impedido o acesso ou permanência nas instalações do Espaço ABF Exercício a quem recusar o pagamento dos serviços que pretende utilizar e a quem não demonstre um comportamento adequado, provocando distúrbios ou atos de violência.
- 19.4 A ABF reserva-se o direito à rescisão contratual do uso do Espaço ABF Exercício, sem quaisquer ónus, dos associados que não cumpram o presente regulamento.
- 19.5 O CA da ABF coloca-se à disposição para quaisquer reclamações, solicitações ou sugestões dos associados, que poderão ser efetuadas pessoalmente ou por escrito.

- 19.6 A ABF compromete-se a manter as suas instalações com equipamentos adequados e profissionais credenciados, mantendo boas condições ambientais, apropriadas à prática de exercício físico.
- 19.7 Os associados 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 disponível para consulta na Secretaria e no site institucional da ABF.
- 19.8 O presente Regulamento faz parte integrante da inscrição de cada associado que pretenda utilizar o Espaço ABF Exercício, sendo dele indissociável para todos os efeitos formais e legais.
- 19.9 À ABF não poderão ser imputadas responsabilidades no caso de furto ou danificação de bens dos associados, ocorridos no interior das suas instalações, quer de objetos ou valores pessoais, quer de viaturas estacionadas nas áreas envolventes.
- 19.10 A ABF 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.
- 19.11 A ABF reserva-se o direito de admissão.
- 19.12 A admissão como associado pressupõe, por parte do proponente, a aceitação e o cumprimento integral de todas as condições, normas e preços constantes neste Regulamento.
- 19.13 A alegação do desconhecimento deste Regulamento não poderá ser aceite como argumento para o seu não cumprimento, uma vez que a inscrição não será efetiva sem que o mesmo seja assinado como forma de concordância. A ABF reserva-se o direito de alterar o presente Regulamento, bastando para o efeito uma comunicação geral colocada em local bem visível.
- 19.14 Toda e qualquer situação que possa surgir e não esteja especificamente prevista no presente Regulamento será regulada segundo os casos análogos que aqui estejam apresentados e, na falta destes, será aplicada a lei geral, no que à responsabilidade civil diga respeito.