

REGULAMENTO INTERNO

1. ATESTADO MÉDICO E APTIDÃO PARA AS ACTIVIDADES DESPORTIVAS

- a) Não há obrigatoriedade por parte do sócio, antes do início das actividades físicas, na apresentação de qualquer tipo de atestado médico indicando a sua aptidão para a prática de qualquer actividade desportiva.
- b) Contudo, antes do início da prática de qualquer actividade desportiva e apesar da apresentação facultativa do atestado médico, o sócio submeter-se-á, obrigatoriamente, a uma consulta de orientação clínica para o exercício realizada por um médico, e um teste de avaliação física efectuado por um profissional do Club, qualificado para tal.
- c) No final do ano contratual, no acto de revalidação do seguro, o Club Clínica das Conchas disponibiliza gratuitamente, consulta de reavaliação médico-desportiva.
- d) Independentemente da informação veiculada no atestado médico ou da responsabilização por parte do sócio, prevalece a decisão médico-desportiva emanada das consultas supracitadas, cuja frequência é obrigatória para (re)iniciar o treino.
- e) As consultas e os testes serão realizados nas instalações da Clínica.

2. ACOMPANHAMENTO MÉDICO-DESPORTIVO

- a) O sócio poderá beneficiar de sessão de aconselhamento médico-desportivo gratuita, em horário estipulado previamente, realizada diariamente nas instalações da Clínica por Médico.
- b) É ainda disponibilizada gratuitamente, linha de aconselhamento médico-desportivo via online através de aconselhamento@clinicadasconchas.pt

3. PRÁTICA DAS ACTIVIDADES DESPORTIVAS

- a) Os sócios não poderão trazer, para a Clínica, treinadores pessoais
- b) Deve ser utilizado calçado e roupa adequados à modalidade desportiva em questão
- c) Deve ser utilizada toalha, durante a prática de qualquer actividade desportiva. O aluguer de toalha no club, caso solicitado, tem o valor de 0,5 euros e é realizado mediante contra-entrega de um cartão.

4. SEGURO E RESPONSABILIDADE DE ACIDENTES PESSOAIS

Sem prejuízo da responsabilidade que lhes seja, directa e exclusivamente imputável, resultante da violação do não cumprimento das regras prescritas no presente Regulamento, todos os utentes da Clínica estão cobertos por um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais por qualquer evento que decorra da prática de alguma modalidade desportiva dentro das suas instalações, ou da fruição de algum dos serviços prestados pelo mesmo. Existe obrigatoriedade de revalidação anual, estando o valor do mesmo estipulado no preço geral do Club em vigor.

4. IDENTIFICAÇÃO

Todos os sócios terão uma identificação que consiste num cartão com código de barras, devendo os sócios entregá-lo à rececionista para leitura por infravermelhos à entrada e saída das instalações do Club Clínica das Conchas. A substituição do cartão por causas não imputáveis ao Club Clínica das Conchas, encontra-se sujeito ao pagamento da quantia conforme preço em vigor na data em que tiver sido requerida a sua substituição.

5. ENCERRAMENTO E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- a) O Club Clínica das Conchas está aberto todo o ano, com excepção dos dias 24, 25 e 31 de Dezembro e dia 1 de Janeiro e, eventualmente, em situações fortuitas ou de força maior, com o seguinte horário de funcionamento:
 - 2 a 6ªfeira; Sala de musculação e cardiofitness – 8:00 às 22:00
 - 2 a 6ªfeira: Aulas de Grupo – 8:00 às 22:00

Sábados e Feriados – 10:00 às 15:00

- b) A Direcção do Club Clínica das Conchas poderá encerrar as suas instalações, a título excepcional, para manutenção das suas instalações e equipamentos, desde que avise os sócios com 7 dias de antecedência.
- c) A Direcção do Club Clínica das Conchas poderá alterar, prolongar ou encurtar os horários das actividades do Club, notificando os sócios com 7 dias de antecedência, através da informação afixada e disponível na recepção.

6. MODALIDADES DE ADESÃO

Livre trânsito, cujo valor da prestação se encontra estipulado em preçário geral do Club em vigência.

- a) **LT Mega** – Os sócios do Club Clínica das Conchas poderão utilizar as instalações entre as 08h e as 22h .
- b) **LT Mix** - Os sócios poderão utilizar as instalações entre as 08h e as 17h e entre as 20h e as 22h.
- c) **LT Maxi** - O horário de utilização entre as 08h e as 17h. (última entrada às 16:15)
- d) **LT Mega Wellness** – horário de utilização do centro de exercício entre as 08h e as 22h. Oferece a possibilidade de utilização do Centro de Bem-estar, durante a vigência do contrato, nos seguintes serviços (não acumuláveis para os meses seguintes em casos de não utilização dos mesmos no respectivo mês):
- Uma sessão de tratamento de rosto "Aromatic Beauty Touch" por mês
 - Uma sessão de massagem "Anti-stress" de 60 minutos ou uma sessão de tratamento de corpo "Aromatic Body Touch" por mês

* Apenas a modalidade desportiva de Karaté não está incluída nas modalidades de livre-trânsito.

7. ACTUALIZAÇÃO DE PREÇOS

Os serviços prestados pelo Club Clínica das Conchas, assim como o valor das inscrições, anuidades, semestralidades e mensalidades são estipulados no contrato de adesão, obrigando-se a Clínica a avisar o sócio de qualquer alteração nos mesmos, com 30 dias de antecedência, mediante informação afixada e disponível na recepção, para que este possa precaver a existência de provisão na conta bancária no momento do débito.

8. INCUMPRIMENTO DE PAGAMENTO

O incumprimento pontual de pagamento da mensalidade dentro do período legal definindo em contrato, obriga à actualização da modalidade de pagamento para sistema de débitos directos, por parte do sócio, para os seguintes meses.

9. SUSPENSÃO DO CONTRATO DE ADESÃO

O Sócio pode requerer à Direcção do Club, a suspensão da sua adesão pelo período mínimo de 1mês e máximo de 3 meses, nas condições referidas no contrato de adesão, no que se concerne a antecedência do aviso e situações previstas para suspensão. Não se aceitam pedidos de suspensão retroactivos. Terá ainda de apresentar um comprovativo válido para justificar o pedido de suspensão.

10. AULAS AVULSO

Para quem não queira optar pela celebração de um contrato anual, o Club Clínica das Conchas dispõe da modalidade de aulas avulso, para sócios ou não sócios. A opção de pagamento de aulas avulso apenas se estende às modalidades das aulas de grupo (a modalidade de karaté não está incluída)

11. BENEFÍCIOS PARA OS ASSOCIADOS

O titular do cartão de sócio poderá usufruir de vários benefícios dentro da própria instituição ou com entidades exteriores que possuam protocolos de parceria com o Club Clínica das Conchas. Os mesmos poderão ser consultados no site www.clinicadasconchas.pt ou junto dos elementos da recepção.

12. ACIDENTES

O Club Clínica das Conchas não se responsabiliza por acidente ou eventuais lesões decorrentes de exercícios físicos realizados sem a orientação e aconselhamento dos profissionais responsáveis. Danos de qualquer natureza decorrentes de actividades executadas sem a solicitação de orientação, não serão da responsabilidade do Club Clínica das Conchas e caracterizarão culpa exclusiva do sócio.

13. OBJECTOS E PERTENCES PESSOAIS

- a) O Club Clínica das Conchas coloca à disposição de todos os sócios, para maior segurança, cacifos, para a guarda de objectos pessoais, porém não se responsabiliza pela perda, furto, roubo, dano ou extravio desses objectos pessoais. Existem cacifos rotativos, cuja utilização é restrita ao período de permanência do sócio nas instalações da Club Clínica das Conchas, e cacifos fixos, que terão de ser reservados na recepção, mensalmente, trimestralmente ou semestralmente (as duas últimas opções usufruem de um desconto de 5%). Este aluguer tem o custo respectivo de 10, 28,5 e 57 euros. No caso de pertences encontrados nos balneários não serem reclamados num período de 3 (três) semanas serão doados a uma instituição de caridade.
- b) O Club Clínica das Conchas não se responsabiliza por qualquer roubo, perda ou acidente ocorrido na nossa zona de parqueamento próprio.

14. MAU USO DOS EQUIPAMENTOS

Qualquer sócio que, por imperícia ou má utilização ou em caso de negligência na utilização dos aparelhos, causar danos nos mesmos ou de outros bens existentes dentro do espaço do Club Clínica das Conchas, fica obrigado à sua reparação ou ao pagamento do valor para a reparação ou substituição dos aparelhos ou bens danificados.

15. SEGURANÇA

- a) Por razões de estrita segurança e saúde dos sócios, os estúdios onde as actividades desportivas colectivas se realizam, estão sujeitas a limites de participantes, sendo o número máximo de participantes 14, por cada actividade.
- b) As actividades desportivas colectivas pontuais, estão sujeitas a limites de participantes que serão fixados pela Direcção consoante a avaliação de cada caso concreto
- c) A forma de regular a participação de todos nas actividades desportivas colectivas pontuais será fixada pela Direcção
- c) O estúdio de aulas de grupo funcionará pelo sistema de entrega de senhas, imprescindível para garantir o acesso à aula. O número máximo de senhas entregue corresponderá à lotação máxima da sala, nos termos do disposto na alínea a).

16. RECLAMAÇÕES E SUGESTÕES

Quaisquer reclamações que os sócios entendam fazer, devem ser comunicadas oralmente junto do balcão de atendimento ou recepção da Clínica, ou por escrito, quer através das caixas de sugestões que se encontram na Clínica, quer por carta remetida à direcção do Club Clínica das Conchas. A Clínica disponibiliza regularmente inquéritos aos seus sócios que visam avaliar o grau de satisfação

17. DISPOSIÇÕES GERAIS

- a) Não é permitido fumar em qualquer área do Club Clínica das Conchas
- b) Não é permitido comer em todas as áreas destinadas à prática desportiva, bem como dentro dos balneários e sanitários
- c) Não é permitido o acesso às instalações do Club Clínica das Conchas de quaisquer animais de estimação
- d) É proibida a frequência da Clínica, fora do seu horário de funcionamento.
- e) Não é permitido o acesso a sócios cujo atraso no pagamento da mensalidade ultrapasse 7 (sete) dias úteis.