

REGULAMENTO INTERNO DE FUNCIONAMENTO

TOP PERFORMANCE & REHAB

I. GERAL

ARTIGO 1º - ÂMBITO

O presente Regulamento Interno de Funcionamento do Estúdio Top Performance & Rehab, gerido pela Sociedade IRMÃOS AZEVEDO - EXERCÍCIO CLÍNICO E PERFORMANCE, LDA, titular do NIPC 518 380 890, com sede na Rua do Outeiro, n.º 121, 4770-452 Requião, visa regular o acesso a um conjunto de serviços e normatizar o funcionamento do espaço e a utilização dos equipamentos privilegiados para a prática de atividades com carácter desportivo, de lazer e de saúde.

ARTIGO 2º - INFRAESTRUTURAS DO ESTÚDIO

O Estúdio é constituído por:

1. Um gabinete polivalente 3,20 metros de comprimento por 4 metros de largura, para consultas de avaliação física, de fisioterapia especializada, de nutrição e de Mental Coaching.
2. Uma sala de 110 metros quadrados para a prática de Treino Funcional e Pilates;
3. Um site www.topperformancerehab.pt, em que permite a cada cliente ter acesso a:
 - Agenda (calendário de consulta de todas as marcações agendadas, para os 15 dias seguintes);
 - Produtos (compra de bebidas e bens alimentares diatéticos, de vestuário desportivo e de material desportivo);
 - Packs (compra de packs de entradas dos vários treinos desportivos);
 - Treinos (agendamento dos treinos adquiridos, dentro do horário disponível);
 - Planos de Treino (compra de planos de treinos e de sessões de avaliação física);
 - Carrinho (onde pode visualizar os produtos e packs que selecionou e proceder à finalização da compra);
 - Área Financeira (onde pode visualizar o historial de compras realizadas);
 - Área Pessoal (onde estão as informações relativas aos dados pessoais e password de entrada na conta de cliente).

ARTIGO 3º - DIREITO DE ADMISSÃO

1. O Estúdio procura preservar as condições de segurança dos clientes e o respeito pela sua liberdade individual, reservando o direito de não admissão de todos aqueles que não aceitem e não cumpram a presente Norma Interna de Funcionamento.
2. O estatuto de Cliente vigora a partir da sua filiação no Estúdio Top Performance & Rehab, através da sua inscrição pelo site, e pagamentos previstos na tabela de preços em vigor.
3. A assistência às atividades não é de todo permitida, exceto em casos excecionais e devidamente ponderados pela administração do estúdio.
4. A recolha de imagens do Estúdio, através de fotografia e/ou vídeo, só será permitida mediante autorização da Direção Técnica e desde que nenhum cliente ou acompanhante manifeste oposição ao autorizado. Caso contrário será convidado a retirar-se das instalações do recinto.

ARTIGO 4º - CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO

1. Para frequentar o estúdio, o cliente deverá:
 - a) Entrar no site, carregar em “Registar” (no canto superior direito do site) e introduzir o email pessoal, data de nascimento, número de identificação fiscal e morada, para posteriormente receber um email de aceitação do registo com um link que dará acesso direto a uma página que deverá definir uma nova password e assim ter acesso a quase todos os serviços que o estúdio disponibiliza, nomeadamente, a Agenda, os Produtos, o Carrinho, a Área Financeira e a Área Pessoal.
 - b) Após ter Conta Cliente ativa, e pretender usufruir dos serviços de Pack, Treinos e Planos de Treino, deve primeiro ativar a matrícula. O processo para a sua ativação é:
 1. Aceder à Conta Cliente;
 2. Ir ao Menu selecionar a opção Matrícula; na linha onde está escrito “Ficha de Anamnese”, selecionar “Preencher” e responder às questões apresentadas; no final, selecionar a opção “Guardar” para voltar novamente à página de Matrícula;
 3. Preencher os restantes dados pessoais em falta e carregar na opção “Avançar”;
 4. Selecionar se pretende adquirir o Seguro Desportivo do Estúdio ou no caso de já possuir um seguro de acidentes pessoais que tenha as condições mínimas de coberturas exigidas de acordo com o artigo 16º do Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, deve indicar o

nº da apólice e anexar as condições particulares respetivas; de seguida carregar em “Avançar”;

5. Aguardar a validação do pedido por parte da administração do estúdio através da apresentação, junto da receção do estúdio, de uma declaração pessoal ou Atestado médico em como não apresenta lesões e/ou doenças (dermatológicas e/ou infecciosas) que ponham em risco a sua saúde e a dos outros clientes, encontrando-se apto para a prática das atividades em que se vai inscrever;
 6. Depois de aceite, por parte da administração do Estúdio, ir à página “Área Financeira” selecionar o pagamento pendente relativo à taxa de inscrição/renovação e do seguro desportivo, escolher um dos métodos de pagamento disponibilizados e proceder ao pagamento.
- c) Só é permitida a realização do processo de Matrícula a clientes com idade acima ou igual a 10 anos para os treinos de Pilates e acima ou igual a 16 anos para os restantes tipos de treinos disponibilizados. Para todos estes clientes com idades inferiores a 18 anos, o processo de Matrícula terá de ser feito pelo responsável legal junto da receção do estúdio para preencher um termo de responsabilidade com os seus dados pessoais identificativos;
- d) No caso de contrair lesões e/ou doenças (dermatológicas e/ou infecciosas) que ponham em risco a sua saúde e dos outros clientes, deve comunicar rapidamente ao estúdio, cessando a utilização do mesmo, para posteriormente consultar um médico para que este o certifique da aptidão para retomar a servir dos serviços respetivos;
- e) Após o pagamento da Taxa de Inscrição/Renovação e do Seguro desportivo, a matrícula fica ativa (pela duração de um ano), podendo iniciar o processo de aquisição de Packs e depois o processo de agendamento de treinos, sempre que necessitar. Relativamente ao processo de aquisição de Packs é:
1. Aceder à Conta Cliente;
 2. No menu, carregar em “Packs” e selecionar os Packs pretendidos;
 3. Ir depois à página “Carrinho” selecionar o pagamento pendente, escolher um dos métodos de pagamento disponibilizados e proceder ao pagamento.

Por fim, após ter adquirido os Packs de treinos, terá direito a um número específico de entradas com uma certa validade de tempo para cada tipo de treino escolhido, e assim poder proceder ao último processo de agendamento dos treinos que é:

1. Aceder à Conta Cliente;
 2. No menu, ir à página “Treinos” consultar o número de entradas disponíveis por cada tipo de treinos adquiridos, e dentro do número de entradas que possuir, seleccionar os treinos dentro do horário disponibilizado pelo estúdio, até 15 dias à frente.
- f) A matrícula no estúdio deverá ser efetuada com antecedência mínima de 24 horas antes da hora de início do primeiro treino que pretende agendar;
- g) O agendamento dos treinos por parte do cliente é feito até 12 horas antes do início do treino, caso contrário não conseguirá agendá-lo. Devendo à posteriori contactar a administração do estúdio para realizar a marcação desejada.
- h) O cancelamento de treino é feito até 12 horas antes do início do mesmo, sendo-lhe devolvido esse treino. Após esse limite de tempo ser-lhe-á impossibilitado cancelar, perdendo essa entrada.
- i) O agendamento de um treino de Personal Training Duo ou PT Pilates Equipamentos de Duo é realizado da seguinte forma:
1. Cada um dos Clientes que se pretende inscrever neste tipo de treino, deve entrar na sua Conta Cliente e ir à página “Treinos”;
 2. Após escolher o Personal Trainer ou Instrutor de Pilates que pretende, procurar e seleccionar o treino com o Título “PT Customizado” e com o nome do Personal Trainer ou Instrutor escolhido na linha abaixo do título;
 3. Depois aparecerá uma janela onde terá de escolher a modalidade que refere “PT DUO (Dois clientes)”, ou “PT PILATES EQUIPAMENTOS DUO” para ficar inscrito; no entanto o agendamento fica concluído quando os dois clientes se inscreverem no treino no prazo de dez minutos, caso contrário é cancelado.
- j) Quando um dos clientes que agendaram um treino de Personal Training ou PT Pilates Equipamentos de Duo, cancela o treino, automaticamente o treino é cancelado para os restantes clientes desse treino, respeitando a alínea **h)** do artigo Nº **4** do presente regulamento.
- k) Não existe direito a devolução ou qualquer tipo de crédito, ficando o cliente após a aquisição de qualquer tipo de Pack o dever de agendar os treinos adquiridos dentro da validade definida.

ARTIGO 5º - DEVERES E OBRIGAÇÕES GERAIS DOS UTILIZADORES

- a) Os clientes devem utilizar roupa e calçado confortáveis e adequados à prática de atividade físico-desportiva, nomeadamente fato de treino ou Leggings/Calções de treino, t-shirt e sapatilhas (Sala Treino Funcional) ou meias antiderrapantes (Sala de Pilates);
- b) É obrigatório o calçado adequado e de uso exclusivo à prática de atividade físico-desportiva para aceder ao interior do estúdio, por isso é indispensável a troca do calçado para as sapatilhas ou meias antiderrapantes, destinados à prática desportiva correspondente;
- c) É obrigatória a utilização de toalha individual em perfeitas condições de higiene aquando da prática de atividade com o objetivo de:
 - 1. Evitar o contacto da pele transpirada com os estofos dos equipamentos da sala, os tapetes ou colchões de exercícios de solo e os ergómetros, mantendo a higiene dos mesmos;
 - 2. Enxugar o suor do rosto ou do corpo em caso de transpiração abundante durante a prática de exercício.
- d) O acesso à zona dos balneários é vedado a todas as pessoas cujo destino imediato não seja a normal utilização do espaço;
- e) Não é permitido o acesso a pessoas doentes ou com menores condições de higiene, de acordo com a lei vigente para os recintos públicos;
- f) Os clientes são responsáveis pelos prejuízos que cometam tanto a nível pessoal como nos equipamentos ou nas instalações do estúdio;
- g) Os clientes devem arrumar e desinfetar todo o material que utilizarem durante a atividade desde que, para tal, o retirem do local determinado para o seu depósito;
- h) É proibido aos clientes:
 - 1. Faltar ao respeito ao pessoal de serviço;
 - 2. Provocar ou participar em desordens ou altercações;
 - 3. Correr no interior do estúdio;
 - 4. Comer nas zonas do estúdio;
 - 5. Utilizar as instalações de Estúdio em tronco nu, descalço ou de chinelos, a menos que, a atividade assim o exija;
 - 6. Danificar a relva ou qualquer arbusto;
 - 7. Escrever nas paredes, bancos e outros móveis;
 - 8. Cuspir no chão;

9. Lançar para o chão, papéis ou outros objetos;
 10. Fazer-se acompanhar de animais para o interior do estúdio;
 11. Circular nos Balneários do sexo oposto;
 12. Utilizar as instalações, interiores e exteriores do complexo, para prática comercial de qualquer tipo de produtos e/ou serviços sem autorização prévia da administração do Estúdio Top Performance & Rehab e do Top Padel Familiar Center.
- i) No caso dos clientes que não consigam realizar as suas tarefas sozinhos(as) nos balneários, tais como despir/vestir, tomar banho (jovens, idosos ou clientes com dificuldades) será permitida a entrada nos respetivos balneários de um(a) acompanhante para ajudar nessas tarefas. O estúdio, não se responsabiliza por todo e qualquer dano ou prejuízo causado ao acompanhante, na realização dessas tarefas.

ARTIGO 6º - DEVERES E OBRIGAÇÕES GERAIS DO ESTÚDIO

- a) Disponibiliza a todos os utilizadores do Estúdio, o livro de reclamações/sugestões e o email mail@topperformancerehab.pt em que no assunto do mail deve escrever “Sugestão”, “Reclamação” ou “Elogio” conforme o que se pretender escrever e discriminar de uma forma o mais específica possível;
- b) Garante, durante todo o período de funcionamento, a permanência de responsáveis pelo equipamento, devidamente identificados e aptos a responder a qualquer solicitação dos clientes;
- c) Responsabiliza-se única e exclusivamente pelos bens e equipamentos depositados e declarados na receção do estúdio;
- d) Compromete-se a tomar todas as providências para o cumprimento das normas sanitárias de funcionamento das instalações desportivas, desresponsabilizando-se de eventuais problemas sanitários que possam ter origem em clientes que não cumpram as normas internas de funcionamento.

ARTIGO 7º - ACIDENTES PESSOAIS

- a) No ato da inscrição ou renovação é liquidado também um valor correspondente ao seguro que cobrirá os riscos de Acidentes Pessoais, e que terá a duração de um ano e cobrirá os sinistros ocorridos nas instalações do Estúdio, cujas coberturas serão:

1. Morte ou invalidez permanente: 35 000,00 €
 2. Despesas médicas e Tratamentos: 6 000,00 € com franquia de 25,00 €
 3. Despesas de Funeral: 3 500,00 €
- b) Em caso de acidente, o sinistrado deverá ser encaminhado para o estabelecimento hospitalar indicado pela entidade de emergência médica.
- c) O Estúdio declina de qualquer responsabilidade pelos resultados de assistência prestada ao cliente, que é da entidade médica ou paramédica prestadora desses serviços, assumindo-se como mero intermediário entre o sinistrado e a entidade prestadora desses serviços.
- d) Em caso algum, os acompanhantes dos clientes estarão cobertos pelo seguro em todos os espaços propriedade do Estúdio.
- e) As pessoas de idade superior a 75 anos não estão em caso algum abrangidas pela nossa apólice de seguro. Para o efeito, devem apresentar um termo de responsabilidade para a prática das atividades em que se vai inscrever.
- f) A apólice do seguro cobre um ano. O não pagamento das taxas nas condições apresentadas nesta norma de funcionamento implica a imediata anulação do respetivo seguro.

ARTIGO 8º - INTERRUPÇÃO DAS ATIVIDADES

- a) As atividades são interrompidas: nos Feriados Nacionais, no Feriado Municipal, nos dias 24 e 31 de dezembro, Terça-Feira de Carnaval, Segunda-feira e Sábado de Páscoa.
- b) Os treinos poderão ser suspensos por motivo de obras de beneficiação das instalações, formação profissional dos técnicos, comprometendo-se o Estúdio a comunicar a suspensão das atividades com setenta e duas horas de antecedência, podendo este período ser reduzido em caso de ocorrências imprevistas, havendo lugar à realização de treino(s) em substituição do(s) treino(s) não realizado(s).
- c) Os treinos poderão ser suspensos por motivos alheios ao Estúdio, sempre que aconselhe a salvaguarda da saúde pública, por motivos de cortes de água, eletricidade ou outros motivos imprevistos.
- d) Os horários podem ser suspensos ou alterados por motivo de cedência de espaço para a realização de provas desportivas ou outros eventos havendo, também neste caso, lugar à realização de treino(s) em substituição do(s) treino(s) não lecionado(s).

- e) Em caso de ocorrências imprevistas, especificadas na alínea c, que levem à interrupção do(s) treino(s) e cujas causas não sejam imputáveis ao Estúdio, não haverá lugar à substituição dos mesmos ou a qualquer crédito do seu valor.

ARTIGO 9º - PREÇOS

- a) O valor relativo à inscrição, ao seguro e aos diferentes Pack's de treinos encontra-se definido na Tabela de Preços em vigor;
- b) A inscrição implica apenas o pagamento de uma taxa de inscrição;
- c) Para usufruir dos treinos, terá de adquirir e agendar antecipadamente um conjunto de entradas com uma validade específica;
- d) Após o término da validade das entradas dos treinos adquiridos, não poderá agendar e não existe direito a devolução dessas mesmas;

ARTIGO 10º - DESISTÊNCIAS

- a) A Desistência de um cliente implica a desativação da matrícula do estúdio, ficando sujeito a novo processo de inscrição. É considerada “desistência” uma das seguintes situações em que o cliente:
1. Deixa caducar o seguro desportivo, não efetuando o seu pagamento e não tem qualquer entrada de treinos disponíveis, nem adquiriu qualquer pack de treinos durante 60 dias a contar da data da última aquisição;
 2. O seguro está ativo, mas não tem qualquer entrada de treinos disponíveis, nem adquiriu qualquer pack de treinos durante 60 dias a contar da data da última aquisição.
- b) Não existe qualquer atribuição de créditos ou reembolsos de pagamentos efetuados pelos clientes, por razões alheias ao Estúdio. Nessa medida, informa-se a todos os clientes que não serão aceites quaisquer pedidos de créditos ou reembolsos, por motivos imputáveis ao próprio cliente, nomeadamente por razões de saúde do próprio, de familiares, de alteração de residência ou local de trabalho, gozo de férias, participações em estágios ou programas desenvolvidos no âmbito do ensino superior ou empresarial, ou qualquer outra situação alheia ao Estúdio.

ARTIGO 11º - AUSÊNCIAS POR MOTIVO DE DOENÇA

- a) A apresentação do atestado médico na receção do estúdio nos 5 dias úteis subsequentes à data da sua realização, justifica a ausência do cliente e permite adquirir novamente as entradas não agendadas e que caducaram durante o período de ausência devido à doença;
- b) No caso do impedimento por doença, ser superior a 60 dias, a matrícula é desativada automaticamente. Querendo retomar a atividade o cliente fica sujeito a um novo processo de inscrição;

ARTIGO 12º - ENQUADRAMENTO TÉCNICO

- a) A Equipa Técnica é composta por licenciados e/ou profissionais devidamente credenciados para o desempenho das suas funções;
- b) O Estúdio disponibiliza todo um conjunto de atividades, adaptadas aos interesses e necessidades dos diferentes grupos populacionais, estruturados em diferentes níveis de desempenho;
- c) O Estúdio compromete-se a fazer uma Avaliação Física Inicial gratuita, feita nas instalações do Estúdio, que determinará com maior precisão as características pessoais de cada cliente, para assim definir os objetivos e os planos de treino, consoante a sua disponibilidade e motivação para as diferentes atividades existentes no estúdio;
- d) Os Clientes têm à sua disposição diferentes níveis de Avaliação Física. O Top Performance & Rehab recomenda a todos os seus clientes a realização de Avaliações Físicas periódicas (mês a mês). Estas por sua vez, deverão ser adquiridas com antecedência através da sua conta cliente e pagas de acordo com os preços previstos na Tabela de Preços em Vigor, para à posterior serem agendadas junto da receção do Estúdio. O processo de aquisição de uma Avaliação Física é:
 - 1. Aceder à Conta Cliente;
 - 2. No menu, carregar em “Planos de Treino” e selecionar o Pack que está escrito “Avaliação Física”;
 - 3. Ir depois à página “Carrinho” selecionar o pagamento pendente, escolher um dos métodos de pagamento disponibilizados e proceder ao pagamento.

ARTIGO 13º - COMPORTAMENTO DO ALUNO

- a) O Técnico ou Instrutor é responsável pela condução do treino e prescrição das tarefas adequadas ao desempenho do cliente, pelo que este deverá cumprir o estipulado pelo técnico/Instrutor, salvaguardando situações de contraindicação médica, previamente comunicadas;
- b) O Cliente deverá ter uma conduta adequada ao desenvolvimento do treino, não prejudicando o seu normal funcionamento. Caso contrário, pode o Técnico/Instrutor proceder à suspensão do cliente na frequência do mesmo;
- c) Em situações mais graves, poderá a administração do Estúdio, através de proposta da Direção Técnica do Estúdio e mediante um inquérito, impedir o acesso temporário ou definitivo às atividades sem direito a qualquer reembolso e/ou indemnização, ao cliente em causa.

II. ATIVIDADES DE TREINO FUNCIONAL

ARTIGO 14º - ÂMBITO

A presente secção aplica-se à inscrição de clientes nas atividades disponibilizadas pelo Estúdio, de Treino Funcional em:

- Acesso Livre: Treino Funcional sem acompanhamento profissional, mas supervisionado por um profissional de exercício físico presente no espaço, onde dentro da disponibilidade material e espacial, o cliente executa um plano de treino que pode ser elaborado por si ou elaborado por um profissional do estúdio (é necessário solicitar e comprar antecipadamente para o ser produzido);
- Small Group: Treino em grupo acompanhado por um profissional do exercício físico, composto por uma parte de aquecimento e preparação com exercícios simples que visam movimentar as articulações na busca de ampliar a liberdade de movimentos, seguido por um conjunto de exercícios dinâmicos organizados em circuito para trabalho muscular, terminando com um período destinado ao cardio e/ou Stretching.

ARTIGO 15º - CONDIÇÕES DE FREQUÊNCIA

- a) O Acesso Livre à atividade de Treino Funcional tem uma duração máxima de 60 minutos por sessão agendada, não podendo exceder a lotação máxima definida que varia entre 2 e 8 clientes por sessão dependendo da atribuição previamente definida pela direção técnica;
- b) No Acesso Livre é necessário o cliente ter o seu plano de treino, que pode ser elaborado por ele próprio ou ser elaborado por um profissional de exercício físico do estúdio;
- c) Os Clientes que pretendam uma prescrição do treino para a atividade de Treino Funcional em Acesso Livre terão de fazer, antecipadamente, uma reserva mediante a compra do Plano de Treino, onde lhes será prescrito um determinado tipo de treino. Para isso deve:
 - 1. Aceder à Conta Cliente;
 - 2. No menu, carregar em “Planos de Treino” e selecionar o Pack que está escrito “Plano de Treino”;
 - 3. Ir depois à página “Carrinho” selecionar o pagamento pendente, escolher um dos métodos de pagamento disponibilizados e proceder ao pagamento.
- d) O Treino Funcional em Small Group tem uma duração máxima de 60 minutos por sessão agendada, não podendo exceder a lotação máxima de 8 clientes nem a lotação mínima de 3 clientes por sessão, para que seja possível a sua realização;
- e) Os Clientes que pretendam inscrever-se nas atividades de Treino Funcional em Acesso Livre e em Small Group terão de fazer, antecipadamente, o agendamento no dia e hora disponível pelo estúdio que pretendem;
- f) A utilização de qualquer equipamento/máquina carece de consulta prévia do técnico responsável presente no estúdio;
- g) Só é permitido a circulação, nas zonas de exercitação, com equipamento adequado, conforme o referido nas alíneas a, b e c do artigo 5º;
- h) De forma a manter o estúdio em correto funcionamento, os clientes do mesmo têm o dever de arrumar o material utilizado e deixar o equipamento usado minimamente limpo e desinfetado durante o seu treino.

III. ATIVIDADES DE PILATES

ARTIGO 16º - ÂMBITO

A presente secção aplica-se à inscrição de clientes nas atividades disponibilizadas pelo Estúdio, de Pilates em:

- *Personal Training* Pilates Equipamentos Individual ou DUO (dois clientes): Treino personalizado de Pilates, acompanhado por um instrutor de Pilates, que elabora um plano ajustado às necessidades do(s) cliente(s) com uso de aparelhos de molas que auxiliam na realização dos movimentos;
- Pilates MAT (Chão): Aula em grupos pequenos, respeitando o método de Pilates, com exercícios realizados no solo apenas utilizando um colchão e o peso do próprio corpo (podendo também usar alguns acessórios). Estas aulas são estruturadas atendendo à condição física e debilidades apresentadas pela maioria dos Clientes da turma e onde se procura trabalhar o corpo como um todo, com recurso a exercícios que desenvolvem a força, a flexibilidade, mobilidade global, controlo do movimento e consciência corporal.

ARTIGO 17º - CONDIÇÕES DE FREQUÊNCIA

- a) Os diferentes tipos de Personal Training Pilates Equipamentos disponibilizados pelo estúdio têm uma duração máxima de 50 minutos por sessão, e devem ser agendadas antecipadamente até 12 horas antes do início da sessão;
- b) Nos agendamentos dos Treinos de Personal Training Pilates Equipamentos de dois clientes, é necessário que todos os clientes interessados naquela sessão específica, realizem durante os 10 minutos seguintes ao agendamento do primeiro cliente, a marcação na sessão, caso contrário o agendamento é automaticamente cancelado;
- c) O cancelamento da sessão de Personal Training Pilates Equipamentos de dois clientes, por um dos clientes que agendaram, implica o cancelamento automático dos restantes clientes inscritos para aquela sessão;
- d) Só é permitido a circulação, nas zonas de exercitação, com equipamento adequado, conforme o referido nas alíneas a, b e c do artigo 5º;
- e) De forma a manter o estúdio em correto funcionamento, os clientes têm o dever de arrumar o material utilizado e deixar o equipamento usado minimamente limpo e desinfetado durante o seu treino;

- f) As Aulas de Pilates MAT (Chão) têm uma duração máxima de 50 minutos por sessão agendada, não podendo exceder a lotação máxima de 6 clientes nem a lotação mínima de 3 clientes por sessão, para que seja possível a sua realização;
- g) Os Clientes que se queiram inscrever na atividade de Pilates MAT (Chão) terão de fazer o agendamento 12h antes do dia e hora da sessão pretendida e disponibilizada pelo estúdio;
- h) Só é permitido a circulação, nas zonas de exercitação, com equipamento adequado, conforme o referido nas alíneas a, b e c do artigo 5º;
- i) De forma a manter o estúdio em correto funcionamento, os clientes do mesmo têm o dever de arrumar o material utilizado e deixar o equipamento usado minimamente limpo e desinfetado durante o seu treino.

IV. ATIVIDADES DE PERSONAL TRAINNING

ARTIGO 18º - ÂMBITO

A presente secção aplica-se à inscrição de clientes nas atividades de Personal Training Individual ou de dois clientes, disponibilizadas pelo Estúdio.

ARTIGO 19º - CONDIÇÕES DE FREQUÊNCIA

- a) Os diferentes tipos de Personal Training disponibilizados pelo estúdio têm uma duração máxima de 60 minutos por sessão, e devem ser agendadas antecipadamente até 12 horas antes do início da sessão;
- b) Nos agendamentos dos Treinos de Personal Training de dois clientes, é necessário que todos os clientes interessados naquela sessão específica, realizem durante os 10 minutos seguintes ao agendamento do primeiro cliente, a marcação na sessão, caso contrário o agendamento é automaticamente cancelado;
- c) O cancelamento da sessão de Personal Training de dois clientes, por um dos clientes que agendaram, implica o cancelamento automático dos restantes clientes inscritos para aquela sessão;
- d) Só é permitido a circulação, nas zonas de exercitação, com equipamento adequado, conforme o referido nas alíneas a, b e c do artigo 5º;

- e) De forma a manter o estúdio em correto funcionamento, os clientes têm o dever de arrumar o material utilizado e deixar o equipamento usado minimamente limpo e desinfetado durante o seu treino.

V. ATIVIDADES EM CONSULTAS DE SAÚDE

ARTIGO 20º - ÂMBITO

A presente secção aplica-se à inscrição na atividade de Consultas de Saúde disponibilizada pelo Top Performance & Rehab, de clientes que o façam individualmente. Estas consultas são nas especialidades de Fisioterapia/Osteopatia, de Nutrição e de Mental Coaching.

ARTIGO 21º - CONDIÇÕES DE FREQUÊNCIA

- a) O acesso às diferentes consultas é através de um agendamento prévio, estabelecendo o contato direto via telefone, via WhatsApp ou via email diretamente com o médico ou especialista pretendido. Os contatos encontram-se na receção do estúdio;
- b) O cliente deverá aguardar junto do Gabinete Polivalente para consultas 15 minutos antes da hora da consulta agendada;
- c) A não comparência à consulta sem aviso prévio, leva ao pagamento da mesma.

VI. DADOS PESSOAIS

ARTIGO 22º - TRATAMENTO DE DADOS

- a) O Estúdio gere as informações dos seus clientes através do tratamento que faz dos dados que estes lhe disponibilizam, e com esses dados procede a atos fundamentais do negócio, designadamente faturação/cobrança, controlo de acesso, informação dos serviços e respetivos horários e condições.
- b) Para a finalidade acima referida, o estúdio pode recolher e tratar os seguintes dados pessoais: Dados de identificação: nome, data de nascimento, género, tipo e número de documento de identificação, número de contribuinte, morada, número de telefone/telemóvel, endereço eletrónico, profissão, habilitações literárias e fotografia, e informações relativas ao historial médico;
- c) Caso o titular dos dados seja menor, os dados de identificação indicados no número anterior abrangem os elementos de identificação do seu responsável legal;

d) A recolha de dados é obrigatória na realização da atividade.

São destinatários dos dados:

1. As entidades a quem os dados devam ser comunicados por força de disposição legal ou estatutária.
 2. As companhias de seguros com quem é celebrado o contrato de seguro.
 3. Em caso de acidente, as entidades de emergência médica.
- a. O estúdio assegura aos clientes o exercício dos seus direitos de acesso, retificação, apagamento e à limitação do tratamento. Os pedidos de informação sobre gestão de dados pessoais podem ser apresentados através de:
1. Carta dirigida a IRMÃOS AZEVEDO - EXERCÍCIO CLÍNICO E PERFORMANCE, LDA para a morada: Rua do Outeiro, n.º 121; 4770-452 Requião;
 2. Email institucional (mail@topperformancerehab.pt).
- b. Os clientes podem ainda apresentar as suas dúvidas à Comissão Nacional de Proteção de Dados, a autoridade pública que fiscaliza a aplicação da legislação em Portugal.

VII. CONSIDERAÇÕES FINAIS

ARTIGO 23º - ÁREA EXTERIOR

O Top Performance & Rehab não se responsabiliza por quaisquer prejuízos e/ou danos corporais e materiais, ocorridos em toda a área exterior ao estúdio.

ARTIGO 24º - CASOS OMISSOS

Toda e qualquer situação, que se encontre omissa na presente norma interna de funcionamento, será decidida caso a caso, pela administração do Estúdio, que informará os interessados sobre a sua decisão.

ARTIGO 25º - REVISÃO

A presente norma interna de funcionamento entra em vigor no dia 2 de janeiro de 2025 podendo, a todo o tempo, ser sujeito a revisão, como consequência da necessidade de o adaptar a novas realidades.

Requião, 30 de dezembro de 2024



Empresa: Irmãos Azevedo - Exercício Clínico e Performance, Lda.

NIPC: 518 380 890

Morada: Rua do Outeiro, Nº121

4770-452 Requião;

Contato: (+351) 928 234 403

Site: www.topperformancerehab.pt

Email: mail@topperformancerehab.pt