



Regulamento Interno Squad

1. Âmbito

O disposto no presente regulamento ("Regulamento") aplica-se a todos os clubes de fitness com a denominação Squad ("Clube"), vinculando todos aqueles que os frequentem, designadamente os seus clientes ("Sócios" e respetivos convidados), e sem prejuízo dos direitos e deveres especiais previstos nos contratos celebrados entre o/a Sócio/a e a Squad. A estrita observância do disposto no Regulamento é essencial para a sua convivência de todos os Sócios e para o bom funcionamento do Clube, pelo que se agradece a colaboração de todos.

2. Condições de acesso às instalações do Clube

2.1. O acesso ao clube está condicionado à modalidade de adesão e de utilização escolhida pelo/a Sócio/a.

2.2. Salvo se o contrário resultar da modalidade de adesão subscrita pelo/a Sócio/a ou se previamente autorizado por escrito pelo Squad, não é permitido aos Sócios fazerem-se acompanhar de convidados, incluindo terceiros para apoio à prática de exercício físico no Clube (a título de exemplo, *personal trainers* – com exceção dos devidamente credenciados pelo Squad – fisioterapeutas e afins).

2.3. O acesso ao Clube só pode ser efetuado dentro do respectivo horário de funcionamento, que se encontra afixado e pode a todo o momento ser alterado pela Squad.

2.4. É proibida a entrada e permanência de plantas e de animais no Clube, com exceção de cães de assistência e ou devidamente autorizados.

2.5. O acesso ao Clube é feito através de marcação disponibilizado ao sócio na aplicação Regybox. Caso o/a Sócio/a não possa aceder a marcação, será exigida a apresentação do documento de identificação (com fotografia) e do comprovativo da qualidade de sócio e/ou recusado o acesso ao/a Sócio/a nos termos previstos nas condições de adesão.

2.6. A Squad reserva-se o direito de limitar o acesso ao Clube a uma entrada por dia, salvo estipulação em contrário resultante da modalidade de adesão subscrita pelo/a Sócio/a nos termos previstos nas condições de adesão.

2.7. As condições aplicáveis aos convidados são previstas nas condições de adesão.

3. Aptidão para a prática de exercício físico

3.1. Cabe aos Sócios assegurarem-se, previamente a cada utilização das instalações, equipamentos ou serviços do Clube, quanto à inexistência de quaisquer contra-indicações para a prática de actividade física e desportiva, devendo obter aconselhamento prévio junto do seu médico auxiliar.

3.2. Caso se sinta indisposto, não deve começar a praticar exercício físico. Na eventualidade de a indisposição surgir durante a realização de exercício físico, deve interrompê-lo imediatamente e

solicitar a assistência de um funcionário da Squad.

4. Comportamento e Indumentária

4.1. Os Sócios devem conduzir-se de forma calma e urbana dentro do Clube, de forma a não incomodar ou impedir a normal utilização do mesmo por terceiros, devendo estar apropriadamente vestidos ao circular nas áreas comuns.

4.2. Está expressamente vedada a utilização de qualquer linguagem insultuosa, difamatória ou agressiva no trato com qualquer pessoa que se encontre no Clube.

4.3. É proibido fumar (incluindo cigarro electrónico) e consumir bebidas alcoólicas no Clube.

4.4. É proibido utilizar as mesas disponíveis no clube para efectuar qualquer tipo de refeição. Apenas é possível efectuar pequenos e rápidos snacks dentro das instalações da Squad.

4.5. Não é permitida a prática de exercício físico com os ténis /sapatilhas ou qualquer outro tipo de calçado sujo ou trazido da rua.

4.6. É permitida a utilização de telemóvel na Sala de Exercício do Clube, sempre que o seu uso não perturbe o seu regular funcionamento.

4.7. A utilização das Zonas de Exercício deve ser feita com o equipamento adequado: pólo, top, t-shirt ou camisola, calções ou calças fato de treino e ténis/sapatilhas.

4.8. É proibido o treino ou aulas sem a devida roupa de treino descrita em

4.7. Caso o sócio não esteja devidamente equipado, a Squad reserva-se o direito de convidar o sócio a terminar o treino por esse dia.

4.9. É obrigatório que os sócios se façam acompanhar de toalhas na utilização dos equipamentos e materiais das Zonas de Exercício bem como nas Aulas de Grupo, por questões de higiene.

4.10. Os Sócios são responsáveis pela reposição do material utilizado nas Zonas de Exercício nos respectivos locais de armazenamento.

4.11. Não são permitidas filmagens, fotografias ou captações de som no Clube, sem a prévia autorização da Squad, de modo a proteger a privacidade dos Sócios. A inobservância do disposto nesta cláusula levará à solicitação da eliminação do material gravado e ao abandono do Clube pelo responsável pela captação.

5. Utilização da Sala de Exercício

5.1. Os Sócios devem seguir as instruções dos funcionários da Squad e obter aconselhamento junto destes antes de utilizar qualquer equipamento do Clube, sempre que desconheçam o seu funcionamento, excepto se estiverem acompanhados de *personal trainer* devidamente credenciado pela Squad.

5.2. O responsável pela Sala de Exercício pode solicitar a qualquer Sócio o abandono da mesma, quando o seu comportamento seja susceptível de pôr em causa o normal funcionamento da Sala de Exercício.

5.3. No período de descanso entre repetições num determinado equipamento, e bem assim no fim da

sua utilização, os Sócios devem deixá-lo livre, de forma a que o mesmo possa ser utilizado por terceiros.

5.4. A Sala de Exercício encerra trinta minutos antes da hora de encerramento do Clube.

5.5. A Squad não se responsabiliza pela utilização indevida pelo Sócio de qualquer equipamento ou material disponível na Sala de Exercício.

6. Utilização do Estúdio

6.1. Define-se Estúdio como o local onde ocorrem actividades de exercício físico, sendo esses locais, onde se incluem as seguintes zonas: manutenção, cardiofitness, resistência, musculação, combate, treino funcional, sprint e relax.

6.2. Para não comprometer o normal funcionamento das aulas ou outras actividades em Salas de Aulas, pode ser vedada a entrada de Sócios quando o pretendam fazer com um atraso superior a 5 minutos face à respectiva hora de início.

6.3. Para não comprometer o normal funcionamento do Estúdio, e de outras actividades, é proibido levar sacos ou malas para as zonas referidas em 6.1.. Os Sócios devem deixar os seus pertences nos cacifos presentes no piso inferior.

6.4. A Squad reserva-se o direito de alterar os mapas de aulas, em qualquer altura, sem aviso prévio. As alterações incluem o número de aulas semanal, o horário das aulas e a duração das aulas. A Squad reserva-se o direito de alterar o instrutor das aulas, em qualquer altura, sem aviso prévio.

6.5. O responsável pela Sala de Aula pode restringir o número de participantes, caso se verifique um excesso de adesão para uma determinada aula ou actividade equivalente, devendo fazê-lo por ordem de chegada.

6.6. O responsável pela Sala de Aula pode solicitar a qualquer Sócio o abandono da mesma, quando o seu comportamento seja susceptível de pôr em causa o normal funcionamento da Sala de Aula, após o fim de uma aula ou nos trinta minutos anteriores ao encerramento do Clube.

6.7. A Squad reserva-se o direito de instituir um sistema de senhas para determinadas aulas, caso em que as mesmas devem ser levantadas antecipadamente na receção do Clube. Nesta situação, a participação nas aulas está sujeita à apresentação da senha, no caso de falha do sistema da regybox.

6.8. Todas as marcações de aulas têm de respeitar as seguintes regras:

a) As aulas só podem ser marcadas com a antecedência de 72 horas do início da mesma.

a1. – Falta 1 aula – passa a 24 horas de antecedência;

b) É necessário cancelar a sua aula, no caso de não poder comparecer, tendo 1:30 para o fazer antes do início da mesma.

6.9. A Squad não se responsabiliza pela utilização indevida pelo Sócio de qualquer equipamento ou material disponível no Ginásio.

7. Utilização dos Balneários

7.1. Os zonas existentes nos balneários destinam-se a ser utilizados pelos Sócios nos termos definidos nas condições de adesão, não assumindo a Squad qualquer responsabilidade pela guarda dos bens aí colocados, incluindo em caso de perda, furto ou roubo.

7.2. Os cacifos de utilização diária na zona externa serão esvaziados diariamente, por razões de segurança, por um funcionário do Clube, após o encerramento das instalações, aplicando-se o disposto no ponto 11 do Regulamento.

7.3. Por razões de saúde e higiene, os Sócios devem abster-se de:

(i) levar para ou armazenar nos Balneários comida, bebida e recipientes de vidro;

(ii) fazer a barba e/ou depilação.

7.4. A Squad não fornece produtos de higiene nem toalhas aos seus Sócios. Não obstante, poderá existir no Clube uma máquina de venda automática de produtos de higiene e toalhas (entre outros), sem que a Squad assuma qualquer obrigação no que diz respeito ao seu funcionamento, nem quanto à existência ou manutenção de níveis mínimos de stock.

8. Menores

8.1. A utilização do Clube está vedada a menores de 14 anos, sem autorização prévia.

8.2. Não existem no Clube quaisquer instalações nem atividades específicas, com carácter de regularidade, para crianças.

9. Personal Training

A realização de *personal training* só pode ser efectuada por indivíduos devidamente credenciados pela Squad, cuja identificação se encontra afixada em local visível no Clube.

10. Proibição de acesso e permanência no Clube

10.1. A Squad reserva-se o direito de proibir o acesso dos Sócios ao Clube ou de promover a sua saída do mesmo, sempre que:

(i) Tenham montantes em dívida para com a Squad;

(ii) O seu comportamento seja susceptível de perturbar o normal funcionamento do Clube, designadamente devido a falta de decoro, urbanidade ou do acatamento de instruções dadas pelos representantes, trabalhadores ou colaboradores da Squad;

(iii) Não se apresentem com o vestuário adequado para a Sala de Exercício, as Salas de Aulas ou para a circulação nas áreas comuns do Clube;

(iv) O seu comportamento ponha em causa a segurança das pessoas presentes no Clube;

(v) O seu comportamento viole as regras de higiene do Clube;

(vi) Um Sócio se apresente notoriamente embriagado, sob a influência de estupefacientes ou psicologicamente incapacitado;

(vii) Violem, de um modo geral, o disposto no Regulamento.

11. Perdidos e Achados

Quaisquer bens que sejam deixados no Clube e encontrados por um colaborador ou por um(a) sócio/a e entregues na recepção serão guardados no Clube durante o prazo de 14 dias. Uma vez decorrido tal prazo, sem que os bens sejam reclamados, cessa a obrigação do Clube de guardar os bens, podendo aquele dar-lhes o destino que entender sem que o proprietário dos mesmos possa reclamar ou exigir qualquer compensação ou indemnização.

12. Esclarecimentos/Reclamações

Para quaisquer esclarecimentos e/ou reclamações relacionados com o Regulamento, agradece-se que entre em contacto com os nossos serviços através do email geral@squadporto.com.

13. Vigência e Alterações

13.1. O disposto no Regulamento entra em vigor no dia seguinte ao da sua afixação no Clube, vigorando por tempo indeterminado.

13.2. A Squad reserva-se o direito de alterar, a todo o tempo e sem aviso prévio, o Regulamento, produzindo as alterações efeitos a partir do dia seguinte ao da afixação do novo

Regulamento no Clube, pelo que se recomenda a sua leitura regular.

Porto, 10 de Outubro de 2023

O Diretor Técnico

(Sidon Dias)