

SOLINCA

SOLINCA - Health and Fitness, SA

Sede: Centro Comercial Colombo, Loja 206/206- A, Av.Lusíada 1500-496 Lisboa

Solinca Health & Fitness Club: COLOMBO

Cons. do Reg.Com. de Lisboa/NIPC 505200597

Capital social de € 1.500.000,0

Sócio

Nome: _____ Idade: _____ Data de Nascimento: _____

Morada: _____ Código Postal: _____ NIF: _____

BI/CC: _____

Representante Legal: _____ Tel: _____ Tlm: _____

Morada: _____ Código Postal: _____

BI/CC: N.º _____ Data: __/__/__ Arquivo: _____ NIF: _____ Cartão Continente :

1. Objecto

- O presente contrato tem por objecto a disponibilização pela Solinca ao Sócio de instalações e equipamentos para a prática desportiva e manutenção da saúde.
- O acesso às condições previstas no presente contrato está limitado a Sócios portadores do Cartão Continente.

2. Aquisição da qualidade de sócio

- A aquisição da qualidade de Sócio pressupõe a aceitação pelo Cliente das cláusulas do presente contrato, bem como do Regulamento do Clube, e a aceitação pela Solinca do pedido de inscrição no Solinca Health & Fitness Club.
- Apenas serão admitidos Sócios com idade igual ou superior a 18 anos ou menores devidamente autorizados pelo respectivo representante legal.

3. Modalidades**Sócio(Utilização): SOCIO FITNESS 2 T****Horário:Parcial**

- O Sócio terá direito a utilizar o clube nas condições inseridas na modalidade COL - FIT PARCIAL - Continente Jan/Fev/2014
3x Semana: Acesso às instalações de qualquer Clube da cadeia Solinca, três vezes por semana, dentro da modalidade de horário escolhida, para a prática de quaisquer actividades desportivas disponibilizadas pelo Health Club, não estando incluída toalha, os serviços de Saúde e Beleza, Personal Trainer, Nutrição, Talassoterapia, Jogos de Água e outros serviços especiais (programas privados, natação, karaté, entre outras actividades), prestados apenas mediante o pagamento de retribuição específica.
- O Sócio opta pela seguinte modalidade de horário: Horário Parcial:
Health Club Solinca Viana do Castelo: período de tempo das 07:00 às 10:00, das 12:00 às 18:00 e das 20:00 às 22:00
Health Club Solinca Braga: período de tempo das 07:00 às 10:00, 12:00 às 18:00 e das 20:00 às 22:00
Health Club Solinca Noneshopping: período de tempo das 07:00 às 12:00, das 14:00 às 18:00 e das 20:00 às 22:00
Health Club Solinca Dragão: período de tempo das 07:00 às 12:30, das 14:30 às 17:30 e das 20:00 às 22:00
Health Club Solinca Porto Palácio Beleza: período de tempo das 07:00 às 10:00, das 14:00 às 17:00 e das 20:00 às 22:00
Health Club Solinca Gaia: período de tempo das 07:00 às 18:00 e das 20:00 às 22:00
Health Club Solinca Vasco da Gama: período de tempo das 07:00 às 12:00, das 14:00 às 18:00 e das 20:00 às 22:00
Health Club Solinca Colombo: período de tempo das 07:00 às 12:00, das 14:00 às 18:00 e das 20:00 às 22:00
Health Club Solinca Ceiras: período de tempo das 07:00 às 10:00, das 14:00 às 17:30 e das 20:00 às 22:00
Health Club Solinca Lagos: período de tempo das 12:30 às 18:00
Health Club Stress Out powered by Solinca(Vila do conde): período de tempo das 07:00 às 10:00, das 12:00 às 18:00 e das 20:00 às 22:00

4. Direitos do Sócio

- O Sócio do Solinca Health & Fitness Club tem direito:
 - Ao carregamento de 50 % do valor da mensalidade no valor fixado na tabela em vigor em cada Clube da cadeia Solinca, correspondente ao produto Fitness 3x Semana horário parcial, no Cartão Continente no período inicial de vigência do presente contrato, que será efectuado até ao 5º dia útil do mês seguinte ao do pagamento da mensalidade. Findo o primeiro período de 12 meses de vigência do presente contrato, as mensalidades serão devidas na sua totalidade sem a atribuição de qualquer carregamento no Cartão Continente.
 - Na modalidade de 3x por Semana, em horário parcial, utilizar gratuitamente, uma vez por dia, as instalações do Clube, nomeadamente, cardio, musculação, utilização em regime livre da piscina, dentro das utilizações, modalidades e horários acordados, com excepção dos serviços previstos na alínea b. A utilização multi diária do Clube está sujeita ao pagamento de uma taxa suplementar;
 - Utilizar os serviços personalizados e instalações especiais disponíveis no Clube, pelo valor que se encontrar tabelado no respectivo preçoário, nomeadamente, quando aplicável, personal training, serviços na área da Saúde e Beleza, de Nutrição, Talassoterapia, Jogos de Água e outros serviços especiais (programas privados, natação, karaté, entre outras actividades);
 - A um seguro de acidentes pessoais.
- Ao abrigo da presente campanha, a Solinca assegura o direito de utilização do Clube a um dos dois seguintes familiares:
Nome: nome 1 nome 1 nome 1 nome 1 Idade: 23 Data de Nascimento: 03/01/1990
Nome: Nome 22 Nome 22 Nome 22 Idade: 0 Data de Nascimento: 02/12/2013
A Solinca poderá solicitar aos familiares que façam prova da sua identidade.
- Quando se verifique a utilização prevista no ponto 2 desta cláusula, o Sócio mantém-se vinculado ao cumprimento das obrigações por si assumidas no presente contrato e será o único responsável perante a Solinca pelo cumprimento de tais obrigações.

5. Pagamento da taxa de inscrição e quotas**Jóia: € 0****Quota€ 39.90**

- O Sócio está isento do pagamento da joia de inscrição, quando inscrito ao abrigo desta campanha e mediante a apresentação do Cartão Continente no acto de inscrição.
- As quotas poderão ser pagas semestral, trimestral ou mensalmente, e poderão ser liquidadas em dinheiro, multibanco, por cheque ou através de débito directo na conta bancária, salvo nos casos de pagamento mensal das quotas, em que o pagamento será efectuado por débito directo na conta bancária, e com excepção do montante inicialmente devido (primeira quota mensal) que terá de ser pago directamente na loja online do Continente em www.continente.pt ou numa Loja Continente.
- Constitui obrigação do Sócio pagar as quotas antecipadamente em relação a cada período a que se referem, devendo a primeira quota ser paga na data de assinatura do presente contrato.
- As quotas subsequentes devem ser liquidadas até ao primeiro dia útil do semestre, trimestre ou mês a que respeitam, conforme a modalidade de pagamento seja, respectivamente, semestral, trimestral ou mensal.
- A Solinca tem o direito de impedir o acesso ao Clube aos Sócios que tenham pagamentos em atraso, até à sua efectiva regularização.
- A obrigação de pagamento de quotas mantém-se mesmo que o Sócio não frequente o Clube.

6. Alteração da Modalidade

1. O Sócio que tenha optado por uma modalidade de utilização e/ou de horário e pretenda proceder à sua alteração, deverá requerer ao clube essa alteração, que a ser aceite, será formalizada pela celebração de um aditamento ao presente contrato.
2. No caso de optar por uma mensalidade de valor inferior, poderá efectuar uma única alteração em cada período contratual.
3. Sem prejuízo do disposto no nº 2 da presente cláusula, caso o Sócio opte por alterar o tarifário, seja para uma mensalidade superior ou inferior, deixa de ser aplicável o desconto previsto na alínea a) do nº 1 da cláusula 4ª supra.

7. Alterações dos Preços e Condições de Prestação dos Serviços.

1. Compete à Solinca e ao Clube a livre fixação e modificação dos preços e horários dos serviços, bem como das utilizações, modalidades e respectiva monitorização.
2. À Solinca reserva-se o direito de alterar as instalações, actividades, serviços e modalidades disponibilizados no Clube, bem como de suprimir o acesso a determinadas áreas, nomeadamente para realização de trabalhos de manutenção ou melhorias no Clube, mediante informação prévia ao sócio, devidamente afixada no Clube em local visível, podendo o sócio, caso não aceite essa alteração, rescindir o contrato, por escrito, no prazo de 15 dias, após o conhecimento da alteração.

8. Outras obrigações do Sócio

1. Pagar, previamente à sua utilização, todos os serviços não incluídos na respectiva quota.
2. Ter o maior cuidado na prática do exercício físico, quer no que respeita à utilização de equipamentos e serviços, quer quanto à própria saúde.
3. Aceitar e cumprir os regulamentos gerais do Clube, bem como os horários e preços.
4. Indemnizar a Solinca por todos os danos, furtos e prejuízos eventualmente causados nas instalações do Clube e/ou nos equipamentos que lhe forem disponibilizados para a prática do exercício físico, incluindo, nomeadamente máquinas, cacos, toalhas, roupões, chaves, cadeados e outros objectos.
5. Comunicar à Recepção do Clube, com a máxima brevidade, quaisquer alterações de morada, telefone, e-mail e outros meios de contacto que constem do presente contrato ou o número do Cartão Contínente.

9. Duração do contrato

Data de início do contrato: 01/02/2013

1. O contrato celebra-se por um período inicial de 12 meses, sendo renovado automaticamente por iguais e sucessivos períodos de 6 meses, excepto se for denunciado por qualquer das partes, por escrito, com uma antecedência mínima de trinta dias sobre o seu termo.
2. O período inicial do contrato é contado a partir do primeiro dia do mês em que se celebre o contrato, caso seja celebrado até ao dia 20 do mês (inclusive), ou do primeiro dia do mês seguinte, caso seja celebrado a partir do dia 20 do mês.

10. Suspensão temporária da qualidade de sócio

1. Os Sócios poderão suspender o contrato nos seguintes casos:
 - a) Motivos de saúde, desde que devidamente justificados por um médico.
 - b) Motivos profissionais, no caso de mudança de local de trabalho por tempo determinado, devidamente comprovados.
2. O período de tempo de suspensão não será inferior a um mês nem superior a três meses e interrompe o prazo de vigência do contrato.
3. A Administração do Clube poderá autorizar ou não, mediante requerimento do Sócio, a suspensão da qualidade de sócio por outros motivos ou por períodos superiores aos acima indicados.

11. Resolução do contrato

1. O contrato poderá ser resolvido pelo Sócio, através de comunicação escrita dirigida à Solinca, antes de decorrido o seu termo nas situações de: doença ou invalidez permanente impeditivas da prática das actividades oferecidas pelo Clube; despedimento, transferência do local de trabalho para uma distância superior a 50 quilómetros de qualquer clube Solinca; mudança de residência para uma distância superior a 50 quilómetros de qualquer clube Solinca. Estas situações deverão ser devidamente comprovadas pelo Sócio, nomeadamente através de atestado médico ou documento comprovativo.
2. Considera-se para todos os efeitos, existir justa causa para a Solinca resolver o contrato e ser retirada à outra parte a qualidade de Sócio, com a inerente perda da possibilidade de frequentar o Clube, nos seguintes casos:
 - a) Quando o Sócio não cumprir qualquer obrigação a que esteja contratualmente vinculado, nomeadamente pelo não pagamento pontual das quotas, das demais prestações, bem como no caso de incumprimento das disposições constantes do Regulamento do Clube.
 - b) Quando o Sócio grave ou reiteradamente infringir as regras/regulamentos e/ou formas de utilização dos serviços.
 - c) Quando o Sócio tiver qualquer comportamento ou atitude que o Clube considere como desadequado ou incompatível com a condição de Sócio do Clube, nomeadamente a falta de educação e urbanidade para com os demais frequentadores e/ou funcionários.
3. A resolução do contrato produz efeitos imediatamente após comunicação escrita ao Sócio.

12. Responsabilidade do Sócio

De acordo com o normativo legal, o sócio deve assegurar-se, previamente ao início da prática da actividade física de que não é portador de qualquer doença, restrição ou limitação que constitua contra-indicação àquele exercício, não tendo a Solinca qualquer responsabilidade pelos danos que possa eventualmente causar ao sócio, a prática da actividade física. O sócio declara, assim, ter perfeito conhecimento das suas limitações, restrições ou contra-indicações para a prática de actividade física decorrentes do seu estado de saúde.

13. Transmissão da qualidade de sócio

1. A qualidade de Sócio do Clube não é transmissível por acto entre vivos ou mortis causa e está condicionada ao pontual e permanente cumprimento de todas as obrigações estabelecidas neste contrato ou nos regulamentos do Clube.

14. Recolha de dados

1. Os dados pessoais serão processados automaticamente, nos termos da legislação sobre a protecção de dados, pela Solinca, entidade responsável pelo tratamento dos dados. A recolha dos dados tem como finalidade assegurar a gestão de clientes e serviços da Solinca, bem como acções de marketing directo (comunicações a efectuar pela Solinca para a promoção e publicidade dos seus estabelecimentos, produtos e serviços, podendo, pontualmente, ser feita a promoção e publicidade de produtos e serviços de terceiros associados à Solinca, cuja actividade se adequa à actividade da Solinca, nomeadamente de artigos desportivos, produtos naturais e de beleza). Assinalar no caso de não autorizar a comunicação e utilização dos dados fornecidos para acções de marketing directo.
2. Nos termos da Lei 67/98, de 26 de Outubro, a Solinca garante ao respectivo titular o acesso aos seus dados pessoais, podendo o respectivo titular solicitar por escrito à Solinca, a sua actualização, correcção ou eliminação.
3. Para além dos dados pessoais contidos no presente contrato, poderão ser recolhidos e tratados dados relativos às avaliações físicas eventualmente efectuadas aos Sócios pelos técnicos monitores, as quais são necessárias à definição do programa individualizado de treino do Sócio e à sua adequação às necessidades e objectivos pessoais do Sócio. Assinalar no caso de não autorizar o tratamento destes dados.

15. Contrato

O presente contrato consubstancia a totalidade do acordo existente entre as partes, regendo-se pelos exactos termos e cláusulas nele contidas, revogando quaisquer contratos ou acordos anteriormente celebrados e/ou estabelecidos entre as partes.

_____, de _____ de _____
Pela Solinca,

O Sócio/Representante Legal*,

* No caso de assinatura por Representante Legal deverá juntar-se documento comprovativo dos respectivos poderes de representação.

16. Autorização de Débito Normalizado (sistema de Débitos Directos)

N.º de Sócio:

Nome:

NIB:

BANCO:

Agência:

Entidade Credora:

(reservado à Solinca)

Referência Normalizada:

(reservado à Solinca)

Declaro que este é o meu NIB para efeitos de débito em conta da mensalidade da Solinca.

(Assinatura do Cliente)

PAR-Q

(Questionário de Prontidão para Actividade Física)

A prática regular de actividade física é de facto uma mais-valia para a promoção da sua saúde. Contudo, algumas pessoas deverão consultar um médico antes de se tornarem fisicamente mais activas. Por favor, leia com atenção e responda honestamente às seguintes questões, assinalando SIM ou NÃO, em cada uma delas.

Questões	SIM	NÃO
O seu médico alguma vez lhe disse que tinha complicações cardiovasculares, recomendando-lhe a prática de exercício, sob orientação médica?		
Alguma vez sentiu dores no peito, antes ou durante actividade física?		
Durante o último mês, sentiu dores no peito sem estar a praticar actividade Física?		
Alguma vez perdeu o equilíbrio devido a tonturas, ou já perdeu a consciência?		
Tem problemas de ossos ou articulares?		
Está medicado/a para controlar a pressão arterial?		
Conhece alguma razão, pela qual não deveria praticar actividade física?		
Se respondeu SIM a uma ou mais questões:		Se respondeu NÃO a todas as questões:

Fale com o seu médico, antes de iniciar actividade física, diga-lhe quais as questões que respondeu SIM.

Pode estar razoavelmente seguro para iniciar o seu programa de treino. Comece devagar, progredindo de forma gradual. Esta é a forma mais segura e eficaz de praticar actividade física.

NOTA:

Se o seu estado de saúde se modificar, informe o seu professor/instrutor que o acompanha.

Declaro que li, compreendi e respondi o questionário e que a veracidade das minhas respostas está de acordo com a minha realidade.

NOME: _____ ASSINATURA: _____

Nº SÓCIO: _____ CONTACTO EM CASO DE EMERGÊNCIA: _____

DATA: _____ TESTEMUNHA: _____

REGULAMENTO

1. Cartão de Sócio e Acessos

1. Um cartão de Sócio pessoal e intransmissível será emitido e entregue ao Sócio.
2. Para aceder às instalações e actividades do Clube, o Sócio deverá proceder ao controlo de acesso (entrada) com o seu cartão de sócio, por questões de segurança e controlo.
3. Se o cartão não se apresentar válido, o Sócio deverá dirigir-se à Recepção do Clube e identificar-se para que a situação seja resolvida. A Administração reserva-se o direito de decidir quanto à entrada do Sócio na situação de cartão inválido.
4. O custo de emissão de uma segunda via do cartão é suportado pelo Sócio.
5. Em certas actividades de maior procura, devidamente assinaladas, será solicitado ao Sócio que proceda na zona do controlo de acessos, ao check in de actividades ou à marcação antecipada das actividades que pretende praticar.
6. O ponto de controlo de acesso (entrada) encerra 30 minutos antes da hora de fecho do Clube.
7. O Sócio poderá aceder a todas unidades da Cadeia Solinca, excepto nos casos em que tal acesso não esteja incluído no respectivo contrato e cartão de sócio.
8. O Sócio poderá utilizar gratuitamente, uma vez por dia, as instalações, serviços e actividades disponibilizadas no Clube, dentro do horário (Total ou Parcial) e modalidade de utilização (7x e 3x Semana) acordados. Na modalidade de 7x Horário Total o sócio poderá utilizar gratuitamente, mais do que uma vez por dia, as instalações, serviços e actividades disponibilizadas no Clube.
9. O Sócio poderá utilizar os serviços personalizados e instalações especiais, nomeadamente, serviços de Saúde e Beleza, Personal Trainer, Nutrição, Talassoterapia, Jogos de Água e outros serviços especiais, pelo valor que se encontrar tabelado no respectivo preço.
10. A utilização multi-diária do Clube está sujeita ao pagamento de uma taxa suplementar, exceptuando a modalidade 7x semana.
11. Os sócios com acesso multi-diário ao Clube apenas terão direito a toalha nas duas primeiras entradas no mesmo dia.

2. Convidados

1. O Sócio pode trazer um convidado por mês ao Clube, ao qual será cobrado a taxa em vigor em cada momento, salvo no caso de promoções em que sejam facultados ao Sócio passes específicos gratuitos para convidados.
2. A admissão do convidado à frequência do Clube fica condicionada à aceitação da Administração e à assinatura pelo mesmo do termo de responsabilidade em que declare a inexistência de quaisquer contra indicações, limitações ou restrições para a prática da actividade física que pretende desenvolver, nos termos da lei.
3. Os convidados ficam sujeitos às mesmas regras e condições de utilização do Clube aplicáveis aos Sócios, nomeadamente ao disposto no presente Regulamento, sendo o Sócio responsável pelo seu convidado, durante o tempo de permanência deste no Clube. O convidado só tem acesso às Aulas de Grupo caso existam vagas para as mesmas. Caso se verifique qualquer perturbação do normal funcionamento do Clube e/ou desrespeito do presente Regulamento por parte do convidado, é retirado ao convidado o direito de permanecer nas instalações.
4. Os ex-Sócios e ex-Colaboradores poderão ser aceites como convidados.
5. Em caso de elevada afluência em determinadas áreas do Clube, os responsáveis pelas mesmas poderão limitar o acesso de convidados.

3. Condição Física

1. A Solinca aconselha os sócios a, previamente ao início de qualquer prática de exercício físico no Clube, efectuar um exame médico.
2. A suspensão do contrato por motivos de saúde deverá ser devidamente justificada por um médico.
3. Os Sócios que estiverem incapacitados ou sob medicação médica, só poderão voltar a praticar exercício físico no Clube com aprovação médica devidamente comprovada.
4. O ponto anterior aplica-se igualmente a grávidas.
5. Os Sócios devem praticar apenas as actividades para que estão fisicamente habilitados.
6. Os Sócios devem respeitar escrupulosamente as indicações dos Monitores do Clube, nomeadamente no que se refere às actividades físicas a praticar e respectiva intensidade, e à forma correcta de utilizar os equipamentos e serviços.
7. Os Sócios devem ter o maior cuidado na prática de exercício físico, quer no que respeita à utilização de equipamentos e serviços, quer quanto à própria saúde, especialmente se sentirem fadiga excepcional, alguma perturbação ou distúrbio físico ou psíquico, devendo parar e chamar de imediato os Monitores que se encontrarem de serviço.

4. Ginásio de Cardio-Musculação

1. Os Sócios deverão solicitar a presença do Monitor caso não conheçam o equipamento e o respectivo modo de funcionamento e sempre que o considerem necessário.
2. Não são permitidos no Clube treinadores pessoais que não tenham sido previamente contratados para tal pela Solinca Health and Fitness S.A.
3. Quando houver aulas marcadas, os Sócios devem comparecer no local estipulado 5 minutos antes, devidamente equipados.
4. Os Sócios terão que se fazer acompanhar de uma toalha que deverão utilizar no Ginásio de Cardio-Musculação e com a qual deverão repor as máquinas e equipamentos que utilizem no estado de limpeza em que as encontraram.
5. Em caso de elevada afluência na sala de Cardio-Musculação, o Monitor responsável poderá estabelecer tempo limite para o uso das máquinas, bem como limitar o acesso ao Ginásio.

5. Classes Colectivas

1. O Clube poderá fixar o número máximo de praticantes nas Classes Colectivas, quer através do processo de controlo de acesso às actividades, quer pelo próprio Monitor.
2. Sempre que uma classe implique a utilização de equipamento, deve o Sócio responsabilizar-se pela sua adequada arrumação, de forma a evitar congestionamento entre classes.
3. Os Sócios terão que se fazer acompanhar de uma toalha que deverão utilizar nos estúdios e com a qual deverão repor os equipamentos que utilizem no estado de limpeza em que os encontraram.
4. O Clube reserva-se o direito de alterar, sem aviso prévio, os horários das Classes Colectivas.
5. A hora de início das Classes Colectivas deverá ser respeitado pelo Sócio, reservando-se o Clube ou o Monitor no direito de recusar a entrada do Sócio na Classe Colectiva, em caso de atraso. As senhas de acesso às aulas estão disponíveis 30 minutos antes do seu início e até 5 minutos depois do início das mesmas.
6. O sócio apenas poderá levantar senhas com o seu cartão de sócio e para as aulas que vai frequentar.

6. Artes Marciais

1. A utilização de luvas de boxe, ligaduras e equipamento desportivo apropriado é obrigatória nas aulas de artes marciais.
2. Não é permitida a realização de aulas de artes marciais sem roupa (trunk e pernas).
3. Não são permitidos exercícios que não sejam orientados e indicados pelo Monitor.
4. O contacto físico entre alunos não é permitido.

7. Piscina, tanque de hidroterapia e jacuzzi

1. Os Sócios e seus convidados devem tomar duche antes de utilizarem qualquer um destes equipamentos.
2. O uso de touca é obrigatório.
3. Não é permitido correr, saltar ou mergulhar.
4. Não é permitido trazer para estas áreas, comida ou bebidas em recipientes de vidro.
5. O Sócio deve usar vestuário adequado à prática de natação desportiva.
6. Em caso de elevada frequência da piscina, o Monitor responsável poderá limitar o tempo de utilização da mesma.
7. A piscina maior, quando existente, serve para as aulas de hidroginástica, podendo ficar parcial ou totalmente adstrita a esse fim.
8. A piscina de aprendizagem, quando existente, está limitada às Classes Colectivas.
9. O tanque de Hidroterapia é interdito a menores de 18 anos.

8. Sauna e Banho Turco

1. O uso de toalha é obrigatório dentro destes espaços, tendo como objectivo impedir o contacto directo entre o corpo humano e a pedra/madeira do equipamento, não sendo permitida a utilização de chinelos em cima da madeira da sauna.
2. É proibida a utilização de quaisquer fragrâncias ou cremes corporais, não sendo permitido barbear ou depilar dentro destes espaços.
3. É obrigatório tomar um duche prévio à utilização do banho turco e sauna.
4. Deve ser mantido o silêncio.
5. É expressamente proibido fazer-se acompanhar de bebidas (ex. garrafas de água) ou comidas a quando da utilização da sauna e banho turco.
6. É expressamente proibido colocar líquidos ou tocar no fogão ou sondas.

9. Vestuário

1. O vestuário deverá estar limpo e ser adequado para a prática do exercício físico a desenvolver. Em caso de dúvidas sobre os equipamentos mais adequados, o Sócio deve informar-se junto da Recepção ou do Monitor responsável pela actividade em causa.
2. O calçado utilizado para a prática das actividades do Clube não pode ser o utilizado fora das instalações.
3. Sempre que estiverem nas instalações do Clube, os Sócios deverão estar vestidos de forma apropriada.

10. Comportamento

1. Os Sócios devem tratar com educação e urbanidade os demais Sócios, funcionários e frequentadores do Clube, respeitando os respectivos bens e pertencês.
2. Não será permitida linguagem insultuosa, abusiva ou agressiva, bem como quaisquer comportamentos que perturbem o bem-estar ou as actividades de outros utentes, ou o normal funcionamento do Clube.
3. Não será permitido o acesso ao Clube aos Sócios que se encontrem ou se comportem como estando sob o efeito de álcool ou narcóticos.
4. Entre Sócios e colaboradores do Clube deverá sempre existir respeito mútuo.
5. É proibido fumar em toda e qualquer área do Clube.
6. Os Sócios devem depositar as toalhas usadas nos locais indicados junto da recepção. O abandono de toalhas usadas nos balneários, ginásio e estúdios é considerado um acto de desrespeito para com o Clube.
7. Os Sócios com idades superiores a 18 anos, devem utilizar o vestiário dos adultos correspondente ao seu sexo.
8. O incumprimento dos deveres referidos neste capítulo pode ser motivo para a resolução do contrato do Sócio.

11. Segurança e Saúde

1. Por razões de segurança e saúde os Sócios deverão seguir as seguintes normas:
 - a. Antes de utilizar qualquer uma das instalações do Clube, os Sócios deverão ler as regras afixadas, as quais devem cumprir escrupulosamente.
 - b. Não levar toalhas e roupas para a sauna com o intuito de as secar, devido ao perigo de incêndio.
 - c. Não ler na sauna, devido ao perigo de incêndio.
 - d. Não se barbear em toda e qualquer área do Clube, exceptuando nos lavatórios.
 - e. Não levar comida e bebidas em recipientes de vidro para as instalações do Clube.
 - f. Tomar duche antes de utilizar a piscina e área de SPA.
 - g. Utilizar chinelos nas circulações das zonas húmidas/molhadas (duches, vestiários, piscinas, banho turco, etc.)
 - h. Não se depilar em qualquer local do Clube, exceptuando nos duches dos balneários.
 - i. Os utilizadores devem estar familiarizados com as plantas de emergência existentes no clube.
 - j. Em caso de emergência e evacuação os utilizadores devem ver as plantas de emergência e seguir as indicações dos colaboradores Solinca
 - k. A Solinca realizará exercícios de emergência e evacuação sem aviso prévio, pelo que devem respeitar as indicações dos colaboradores Solinca.

12. Cacifos

1. O Clube disponibiliza aos seus Clientes cacifos gratuitos, mas tendo os sócios terão de providenciar os seus próprios cadeados. Nestes cacifos não é permitido deixar bens de um dia para o outro, pelo que, caso tal aconteça, esses bens serão removidos e doados a uma instituição de caridade se não forem reclamados no prazo máximo de duas semanas.
2. O Clube disponibiliza cacifos privados alugados semestralmente, os quais serão esvaziados no prazo de 10 dias após o termo de validade do aluguer dos mesmos. Os bens removidos serão doados a uma instituição de caridade, se não forem reclamados no prazo máximo de duas semanas.
3. O Clube não é responsável por qualquer artigo furtado, roubado ou perdido nas suas instalações, e em especial não assume qualquer responsabilidade pelos bens deixados pelos Sócios nos cacifos, mesmo nos alugados semestralmente, sendo todos os bens e pertencês dos Sócios da sua inteira responsabilidade.

13. Crianças

1. A presença no Clube de crianças até aos 15 anos de idade, só é permitida quando acompanhadas por um responsável maior de idade. O adulto deve-se fazer acompanhar de uma declaração caso não seja o encarregado de educação ou parente directo da criança.
2. A Solinca poderá limitar a participação de crianças em determinadas actividades em função da idade.
3. No caso de crianças que ainda usem fraldas, a utilização da piscina só é permitida mediante o uso de fraldas de plástico apropriadas.
4. Caso uma criança venha a perturbar o normal funcionamento do Clube, será solicitado ao responsável que a acompanha que abandonem ambos o Clube.
5. As crianças até aos 8 anos de idade deverão utilizar os vestiários infantis masculino ou feminino correspondentes ao seu sexo, independentemente do sexo do adulto responsável que as acompanha.
6. As crianças com idades superiores a 8 anos, devem utilizar os vestiários infantis masculinos e femininos ou o vestiário dos adultos correspondente ao seu sexo, desde que, neste último caso, se encontrem acompanhadas por um responsável adulto do mesmo sexo.
7. Caso o clube não possua vestiários infantis, a criança até aos 8 anos de idade poderá frequentar o vestiário dos adultos do sexo oposto, quando acompanhada de um adulto do sexo oposto. A criança com mais de 8 anos de idade deverá utilizar o vestiário dos adultos correspondente ao seu sexo.

14. Condições Gerais

1. Não é permitida a presença de animais no Clube.
2. Os Sócios terão de terminar as suas actividades no Clube, pelo menos, 15 minutos antes do encerramento do mesmo e deixar as instalações pontualmente à hora do fecho.
3. Na modalidade de horário Parcial, o Sócio terá de terminar as suas actividades igualmente, pelo menos, 15 minutos antes do termo do horário Parcial definido e deixar as instalações pontualmente à hora de termo definida.
4. A Administração reserva-se o direito de livremente fixar e modificar os serviços, actividades, modalidades, horários, monitorização, preços e regulamentos.
5. A utilização de telemóveis para comunicação (voz, imagem e escrita) é proibida nas áreas de actividades e serviços.
6. O Clube reserva-se o direito de exigir o pagamento de um sinal para serviços ou alugueres de espaços que exijam a marcação prévia. O pagamento integral dos mesmos será efectuado previamente à respectiva utilização.
7. Os Sócios devem comunicar à Recepção do Clube, com a máxima brevidade, quaisquer alterações de morada, telefone, e-mail e outros meios de contacto que tenha fornecido à Solinca, de forma a garantir uma boa prestação do serviço.
8. Só são aceites sócios com mais de 18 anos, ou a partir dos 16 anos com autorização do Encarregado de Educação.
9. Poderá ser impedido o acesso ou permanência no Clube a quem se recuse pagar os serviços que pretende utilizar e a quem não se comporte de modo adequado, provoque distúrbios ou pratique actos de violência, ou incumpra condições contratuais previamente estabelecidas e acordadas.
10. O Clube reserva-se o direito de solicitar aos Sócios o abandono do Clube caso o estipulado no presente Regulamento não seja cumprido, podendo tal incumprimento constituir motivo para a resolução do contrato do Sócio.
11. As condições especiais de campanhas são válidas apenas durante o decorrer das mesmas.

Administração agradece a todos os Sócios e convidados o cumprimento do presente Regulamento, para a manutenção de um bom serviço e ambiente agradável dentro do Clube.

PRIVILÉGIOS DE NOVO SÓCIO

OFERTA DE 3 PASSES DE UM DIA

NOME: ABILIO AUGUSTO PIRES
NÚMERO DE SÓCIO: 10030790
EMAIL: s

1º PASSE

NOME: _____

TELEMÓVEL: _____

E-MAIL: _____

2º PASSE

NOME: _____

TELEMÓVEL: _____

E-MAIL: _____

3º PASSE

NOME: _____

TELEMÓVEL: _____

E-MAIL: _____



EVERYONE
EVERYWHERE
POWERED BY **polinca**

**OFEREÇA SAÚDE E
BEM-ESTAR AOS SEUS
FAMILIARES E AMIGOS**

Um dos privilégios de se tornar um novo membro é que na altura da inscrição irá receber 3 passes, permitindo que 3 amigos diferentes, possam utilizar o clube gratuitamente.

Para que possa registar o seu amigo, preencha por favor a tabela ao lado.

Os convidados têm de ser maiores de 16 anos.

PRIVILÉGIOS DE NOVO SÓCIO

OFERTA DE 2 AULAS DE NATAÇÃO PARA FAMILIARES OU AMIGOS

NOME: ABILIO AUGUSTO PIRES
NÚMERO DE SÓCIO: 10030790
EMAIL: s

DADOS DO SEU AMIGO

NOME: _____

TELEMÓVEL: _____

E-MAIL: _____

Consultor: _____



**ESCOLA
DE NATAÇÃO**
POWERED BY **polinca**

**OFEREÇA SAÚDE E
BEM-ESTAR AOS SEUS
FAMILIARES E AMIGOS**

Um dos privilégios de se tornar um novo membro é que na altura da inscrição irá receber 1 passe, permitindo que 1 amigo possa usufruir de duas aulas de natação gratuitamente.

Se o seu amigo se inscrever beneficiará da mensalidade de sócio.

Para que possa registar o seu amigo, preencha os dados.

