# REGULAMENTO DE UTILIZAÇÃO DO ESPAÇO

O disposto no presente regulamento é essencial para o bom funcionamento do *OneByOne Fitness Studio*, vinculando todos os que o frequentem, pelo que se agradece a colaboração no seu cumprimento.

**1. Condições de acesso às instalações do Clube**

**1.1.** O acesso ao clube está condicionado à modalidade de adesão escolhida e ao pagamento prévio da mesma.

**1.2.** Existem duas modalidades de adesão possíveis para aceder às instalações: treino personalizado e treino de grupo.

**1.3.** Os pagamentos serão efetuados até dia 1 de cada mês, correspondendo esse pagamento aos treinos do mês que irá iniciar.

**1.4.** O acesso ao Estúdio só pode ser efetuado por marcação prévia e após pagamento.

**1.5.** É proibida a entrada e permanência de animais, com exceção de cães de assistência.

**1.6.** Ao *OneByOne Fitness Studio* reserva-se o direito de atualização das condições de adesão quando necessário.

**2. Aptidão para a prática de exercício físico**

**2.1.** Cabe aos praticantes assegurarem previamente a cada utilização das instalações, equipamentos ou serviços do Estúdio, a inexistência de quaisquer contraindicações para a prática de atividade física e desportiva, devendo obter aconselhamento médico prévio.

**2.2.** Caso se sinta indisposto, não deve começar a praticar exercício físico. Se a indisposição surgir durante a realização de exercício físico, deve interrompê-lo imediatamente e solicitar a assistência de um *Personal Trainer.*

**3. Comportamento e indumentária**

**3.1.** Os utilizadores devem conduzir-se de forma calma e cordial dentro do Estúdio, de forma a não incomodar ou impedir a normal utilização do mesmo por terceiros.

**3.2.** É proibido fumar e consumir bebidas alcoólicas no Estúdio.

**3.3.** A utilização de telemóvel não deve perturbar o regular funcionamento do Estúdio.

**3.4.** A utilização da zona de treino deve ser feita com o equipamento desportivo adequado e com ténis de uso exclusivo no interior.

**3.5.** É imprescindível o uso de toalha nos equipamentos por questões de higiene.

**3.6.** Os materiais e equipamentos deverão ser arrumados após a sua utilização.

**3.7.** Não são permitidas filmagens, fotografias ou captações de som no Estúdio, sem a prévia autorização, de modo a proteger a privacidade dos utilizadores.

**4. Treino de grupo**

**4.1.** Os treinos de grupo funcionam em pacotes de treino de 4, 8 ou 12 treinos mensais, sendo o pacote de treinos utilizado apenas no mês em que foi adquirido.

**4.2.** Mensalmente é pago o valor da mensalidade que inclui o pacote de treino selecionado.

**4.3.** As alterações aos pacotes de treino deverão ser comunicadas até dia 25 de cada mês pelo email geral@onebyonefitness.pt.

**4.4.** Os treinos de grupo são efetuados nos horários estipulados pelo Estúdio que podem sofrer alterações quando necessário.

**4.5.** Para além dos pacotes de treino mensais podem ser adquiridos treinos de grupo avulso mediante o pagamento prévio.

**4.6.** Os sócios terão de efetuar marcação dos treinos de grupo previamente através do site.

**4.7.** Após a marcação, o treino poderá ser desmarcado. Se não for efetuada desmarcação ou essa for efetuada menos de 1h antes do início do treino, este é considerado como dado sendo descontado do pacote adquirido.

**4.8.** O sócio poderá compensar treinos dentro dos horários disponibilizados, sempre até ao final do mês.

**5. Treino personalizado**

**5.1.** Os treinos personalizados funcionam em pacotes de treino mensais, sendo o pacote de treinos utilizado apenas no mês em que foi adquirido.

**5.2.** Mensalmente será pago o valor da mensalidade diretamente ao Estúdio e do pacote de treino escolhido, diretamente ao *Personal Trainer*.

**5.3.** Para além dos pacotes de treino mensais podem ser adquiridos treino personalizados avulso mediante o pagamento prévio.

**5.4.** As condições e horários relativos ao serviço de treino personalizado serão acordadas com cada *Personal Trainer*.

**6. Cancelamento da adesão**

**6.1.** O cancelamento da adesão para o mês seguinte deverá ser efetuado até dia 25 de cada mês mediante envio dessa informação por correio eletrónico para geral@onebyonefitness.pt ou mediante a ausência de pagamento e de utilização do estúdio.