



## Guia do Membro

Regulamento interno

**Este guia serve para facilitar a sua integração no Ginásio mas não pretende substituir o atendimento pessoal. Sempre que necessitar dirija-se aos trabalhadores do Physical que estarão prontos a ajudá-lo.**

### 1. DIREITOS DOS MEMBROS

Membros são clientes do Physical com a quota em dia, o que lhes confere os seguintes direitos:

- Prática de todas actividades do Physical incluídas no seu pacote; (Quota Mensal que equivale a 30 dias, quota Trimestral que equivale a 90 dias, quota Semestral que equivale a 180 dias, quota Anual que equivale a 365 dias e pacote de 12 sessões válido por 3 meses).
- Preços especiais na aquisição de mais de um serviço, aos Membros Ouro e Prata, aos membros seniores (maiores de 60 anos), Membros Jovens (menores de 25 anos) e aos Membros da mesma família (familiares directos).
- Acompanhamento técnico, Assistência Médica, Fisioterapia e Massagem a preços especiais;
- Seguro contra acidentes pessoais. O seguro cobre acidentes ocorridos dentro do ginásio e que sejam da responsabilidade do Physical até ao valor de US\$20.000.
- Teste de inscrição Anual: no acto da inscrição e uma vez por ano, todo o Membro é sujeito a um teste que visa verificar a existência de anomalias que possam pôr em perigo a sua saúde, de acordo com normas padronizadas por organizações internacionais.

### 2. DEVERES DOS MEMBROS

- Regularizar a sua quota com antecedência (a não regularização da quota atempadamente, está sujeita a existência de vaga para o tipo de quota pretendida);
- Trazer o Cartão de Membro do Physical sempre consigo;
- Respeitar as regras de segurança e higiene;
- Respeitar as indicações fornecidas pelo pessoal de serviço;
- Respeitar os horários de entrada e saída das instalações;

### 3. INFORMAÇÕES GERAIS

#### Suspensão de Quota

Suspensão da quota do Tipo Anual, Semestral e Trimestral no mínimo 7 dias e no máximo 45 dias apenas uma vez por ano.

Para o caso dos Membros Ouro e Prata, a suspensão é aplicável a todo tipo de quotas no mínimo 7 dias e no máximo 45 dias, sendo:

- 3 Vezes na Quota Anual
- 2 Vezes nas Quotas Semestral e Trimestral
- 1 Vez na Quota Mensal.

#### Horário de Funcionamento

Horário durante todo ano				
Dias	Abertura	Limite de acesso	Encerramento de actividade	Fecho das instalações
Segunda a Sexta	5:00	20:30	21:00	21:30
Sábado	7:30	15:30	16:00	16:30
Domingo	7:30	12:00	12:30	13:00
Feridos	7:00	12:30	13:00	13:30

- Encerramento das instalações: Feriados e no período entre 23 de Dezembro a 03 de Janeiro.
- Cartão de Membro: O cartão é pessoal e intransmissível e deverá acompanhar o Membro, sempre que ele desejar ter acesso à (s) actividades do PHYSICAL. O cartão e a Inscrição não precisam de ser renovados. Uma segunda via do cartão implica o pagamento de uma taxa;
- Entradas diárias: A frequência das instalações do Physical pode ser realizada mediante o pagamento de uma entrada diária. Este serviço limita-se ao uso das instalações, não incluindo nenhum outro direito e regalias aplicados ao estatuto de Membro;
- Inscrições: No acto da inscrição deve-se efectuar o preenchimento de uma ficha de inscrição, bem como a apresentação de um documento de identificação. Para menores de 18 anos, a mesma deverá ser assinada pelo encarregado de educação.

### 4. NORMAS SOBRE O USO DAS INSTALAÇÕES

- O acesso as instalações do Physical é aberto ao público em geral. O Physical reserva-se ao direito de condicionar o acesso a quem não satisfaça as condições básicas regulamentares e/ou que ponha em risco a segurança e tranquilidade dos outros utentes;

- O uso das instalações do Clube Marítimo, para os não sócios, está sujeito a regras especiais;

**É obrigatório:**

- O uso de uma toalha de tamanho suficiente para cobrir as zonas de contacto do corpo com os aparelhos.
- O uso de calçado desportivo limpo e preferencialmente calçado dentro das instalações do centro.
- Arrumação do material após o seu uso.

**Não é permitido:**

- Deixar objectos nos cacifos de um dia para o outro;
- Usar as Saunas fora dos horários estabelecidos;
- Entrar nas saunas sem roupa interior e uma toalha;
- Barbear ou depilar dentro das saunas;
- Mexer nos comandos das saunas;
- Deixar roupa ou objectos pessoais no balneário. (Guarde-os nos cacifos).
- A entrada, na sala de musculação e nas aulas de Spinning, de menores de 16 anos (exceptuando os que, por solicitação do encarregado de educação, sejam autorizados pelo sector de Avaliação do Physical);
- Entrar com sacos ou sacolas nas salas de musculação e ginástica;
- O uso de celulares nas salas de exercício. Para o caso de situações justificadas a recepção poderá receber as chamadas;
- Usar os tapetes rolantes por mais de meia hora em horas de ponta. É considerada hora de ponta quando existe uma lista de espera para o uso dos tapetes;
- Usar a sala de ginástica fora das horas de aulas;
- Descansar nas máquinas de musculação;
- Fumar em qualquer local do Centro;

## 5. AVALIAÇÃO E TREINO PERSONALIZADO – SISTEMA WELLNESS

No domínio do acompanhamento e prescrição do exercício efetuada pelo nosso sector de Avaliação o Physical oferece o pacote WELLNESS que consiste no acompanhamento e supervisão do treino incluindo:

1. Observação Clínica e encaminhamento para outros exames quando necessário;
2. Avaliação prévia da condição física e fisiológica que inclui a composição corporal (gordura, massa muscular), avaliação postural, avaliação da aptidão cardiorrespiratória, avaliação da resistência muscular e da flexibilidade;
3. Elaboração do Programa de Treino;
4. Aconselhamento comportamental (nutrição e atividade física);
5. Consulta de Cardiologia, Ortopedia, Pneumologia e direcionamento clínico nos casos necessários
6. Utilização de todas instalações e serviços: Musculação, Cardio Fitness, Ginástica, Spinning, Dança, Hidroginástica, Sauna seca, Sauna húmida e o sistema Wellness.

As sessões de treino efectuam-se dentro ou fora do Centro e serão assistidas integralmente pelo Instrutor da equipa técnica destacado. A recorrência a estes serviços faz-se por pacotes de 3 meses, 6 meses ou 1 ano rege-se por regras específicas contidas num contrato a ser assinado entre o Physical e o Membro. Nesse contracto estão incorporadas deveres e obrigações para cada uma das partes.

## 6. QUOTAS

O Physical tem ao seu dispor os seguintes tipos de quotas:

(Tabela de quotas)

Horário durante todo ano			
Quota	Horário de Acesso	Última hora de entrada	Direitos
Wellness Trimestral Wellness Semestral Wellness Anual	05:30 – 21:00	20:30	Avaliação física, Acompanhamento personalizado, Acompanhamento médico, Actualização permanente do programa de treino, Acesso ao sistema Wellness, Musculação, Cardio Fitness, Ginástica, Hidroginástica, Dança, Spinning, Saunas
Mensal, Trimestral Semestral, Anual 12 Sessões Semanal, Quinzenal	05:30 – 21:00	20:30	Musculação, Cardio Fitness, Ginástica, Dança, Spinning, Hidroginástica, Saunas
Parcial Trimestral Parcial Mensal	07:00 – 16:00	16:00	Musculação, Cardio Fitness, Ginástica, Dança, Spinning, Hidroginástica, Saunas
*Ginástica	05:30 – 21:00		Ginástica, Dança, Spinning, Hidroginástica
*Jovem	05:30 – 16:30	15:30	Musculação, Cardio Fitness, Ginástica, Dança, Spinning, Hidroginástica, Saunas

\* Quota promocional, sujeita a alteração de horários e preços.

## 7. SISTEMA DE PONTOS

Cada produto que adquire no Physical equivale a um número de pontos indicados na Tabela de Pontuação que serão debitados automaticamente na sua *PONTUAÇÃO* (veja coluna de Prêmios). Com os pontos acumulados o Membro pode “comprar” produtos e serviços no Physical. Cada produto tem um Custo em pontos (veja coluna de Custo). Para utilizar este meio, basta que o Membro tenha o número de pontos acumulados num valor igual ou superior ao custo em pontos. Os pontos utilizados para compra de produtos serão automaticamente subtraídos dos pontos acumulados. Caso o Membro fique mais de 12 meses sem a quota válida os pontos acumulados perdem a validade.

### *Tabela de Pontuação*

<b>Produtos</b>	<b>Prêmios</b>	<b>Custo</b>	<b>Produtos</b>	<b>Prêmios</b>	<b>Custo</b>
Anual (Wellness)	2.100	20.000	Parcial Trimestral	120	4.100
Semestral (Wellness)	950	10.500	½ Hora de Massagem	15	750
Trimestral (Wellness)	430	6.300	1 Hora de Massagem	25	900
Mensal/Sessões	130	4.200	4 Sessões de 1 hora de massagem	75	2.500
Parcial/Ginástica/Jovem	60	2.100	Parcial/Ginástica/Jovem	60	2.100

## 8. CARTÕES ESPECIAIS

### Cartão Ouro

#### Requisitos para aquisição do cartão

O Cartão Ouro é atribuído aos Membros que ficarem 3 anos consecutivos sem nunca terem a sua quota expirada. O cartão perde a validade se o Membro deixar de regularizar a quota num período de 3 meses ou contrair uma dívida com o ginásio.

#### Privilégios do Cartão

- Pagamento faseado em quotas anuais e semestrais ou desconto de aproximadamente 10% nas quotas
- Prorrogação de quotas
- Seguro anual gratuito
- Dois convites mensais para uma sessão para não Membros
- Prioridade nas inscrições para as palestras e cursos

## **Cartão Prata**

### Requisitos para aquisição do cartão

O Cartão Prata é atribuído aos Membros que ficarem 2 anos consecutivos sem nunca terem a sua quota expirada. O cartão perde a validade se o Membro deixar de regularizar a quota num período de 3 meses ou contrair uma dívida com o ginásio.

### Privilégios do Cartão

- Pagamento faseado para quotas anuais e semestrais ou desconto de aproximadamente 5% nas quotas
- Seguro anual gratuito
- Um convite para uma sessão por mês para não Membros
- Prioridade nas inscrições para as palestras

## **9. MODALIDADES DE PAGAMENTO**

O pagamento pode ser feito em Meticais ou Dólares Americanos.

**Por motivos técnicos o Physical não pode efectuar devoluções ou transferências de serviços e produtos já facturados.**

**Sempre que julgar conveniente, o Physical reserva-se ao direito de alterar as regras, preços, serviços e horários sem aviso prévio.**