

CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda		
CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda		
Sede: Rua Rosa do Ulmeiro Armazém P 2715-715 Sintra		
CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda: Centro de Lisboa		
Cons. do Reg.Com. de Cascais / NIPC 503016284		
Capital Social: EUR		
Sócio		
Nome: JOSE FERNANDES BACALHAU	Idade: 56	Data de Nascimento: 25/12/1960
Morada: _____	Código Postal: _____	NIF: 4594359454
BI/CC: _____	Data: __/__/__	Arquivo: _____
Validade: _____		
Representante Legal: _____	Tel: _____	Tlm: _____
Morada: _____		Código Postal: _____
BI/CC: N.º _____	Data: __/__/__	Arquivo: _____
Validade: _____		NIF: _____
1. Objecto		
O presente contrato tem por objecto a disponibilização pela CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda ao Sócio de instalações e equipamentos para a prática desportiva e manutenção da saúde e de serviços de nutrição.		
2. Aquisição da qualidade de sócio		
1. 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 CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda do pedido de inscrição no(s) Clube(s).		
2. Apenas serão admitidos Sócios com idade igual ou superior a 18 anos ou menores devidamente autorizados pelo respectivo representante legal.		
3. Direitos do Sócio	Modalidade: 0X Semana	Horário:
1. O Sócio do(s) Clube(s) tem direito, dentro da modalidade de utilização e horário por si escolhidos e infra indicados, a:		
a) Utilizar, gratuitamente, uma vez por dia, durante o horário infra indicado (horário parcial) e 0 vezes por semana as instalações do Centro de Lisboa, para a prática das actividades desportivas disponibilizadas pela CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda, nomeadamente, cardio, musculação, utilização em regime livre da piscina e aulas de grupo, com excepção dos serviços previstos na alínea b) que estão sujeitos a retribuição específica;		
b) Utilizar os serviços personalizados e instalações especiais disponíveis em Centro de Lisboa, pelo valor que se encontrar tabelado no respectivo preço, nomeadamente, quando aplicável, disponibilização de toalha(s), personal training, serviços na área da Saúde e Beleza, Talassoterapia, Jogos de Água e outros serviços especiais (programas privados), natação, karaté, e aulas de grupos (power pack e tribes), entre outras actividades.		
2. O Sócio opta pela seguinte modalidade de horário: :		
Health Club Centro de Lisboa:		
O horário é válido de segunda a sexta-feira e aos fins de semana e feriados durante todo o período de tempo correspondente ao horário de funcionamento do(s) Clube(s).		
3. A utilização multidáriária do(s) Clube(s) está sujeita ao pagamento de uma taxa suplementar.		
4. O Sócio tem direito uma sessão de aconselhamento alimentar por cada mês de vigência do presente contrato que deverá ser previamente marcada na recepção do Centro de Lisboa		
5. A não comparência na sessão de aconselhamento alimentar mensal, qualquer que seja o motivo, será considerada como efectuada, perdendo os Sócios o direito àquela sessão.		
4. Pagamento da taxa de inscrição e quotas	Jóia: €25 Quota: 3.30000000€	
1. O Sócio deverá pagar uma taxa (Jóia que inclui seguro para o prazo inicial de vigência do contrato) no momento da sua inscrição, de acordo com a tabela de preços em vigor.		
2. O valor das quotas é semanal e são devidas quinzenalmente, e poderão ser pagas anual ou quinzenalmente, podendo ser liquidadas em dinheiro, multibanco, por cheque ou através de débito directo na conta bancária, salvo nos casos de pagamento quinzenal das quotas, em que o pagamento será efectuado por débito directo na conta bancária, com excepção dos montantes inicialmente devidos (jóia e a primeira quota), que terão de ser pagos a dinheiro ou por multibanco, na recepção do clube onde se inscreve.		
3. O Sócio deverá apresentar o NIB e o nº de contribuinte, para que se possa proceder ao débito directo SEPA na sua conta bancária.		
4. O pagamento das quotas por débito directo SEPA, a sua autorização ao débito em conta das quantias pecuniárias que lhe sejam exigidas no cumprimento do presente contrato, é dado, para todos os efeitos legais, pela assinatura da autorização de débito SEPA anexa ao presente contrato.		
5. 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 da quinzena a que respeitam.		
6. Em caso de renovação do contrato, o Sócio deverá pagar, por cada período de 52 semanas, o respectivo seguro anual, no valor de €3,00. O seguro é pago concomitantemente com a primeira quota devida após a renovação da quinquagésima segunda semana.		
7. A eventual revogação, cancelamento ou outra forma de cessação do débito directo, por parte do Sócio, não o isenta, de modo algum, da responsabilidade pelo pagamento das quotas, sem prejuízo de, até ao efectivo pagamento pelo Sócio de todas as quantias em causa e acréscimos que legalmente sejam devidos, serem anulados todos os documentos emitidos, nomeadamente de quitação ao Sócio, e todos os encontros de contas efectuados com base em pagamentos que não se tenham efectivado ou que tenham sido anulados.		
8. A CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda tem o direito de impedir o acesso ao(s) clube(s) a Sócios que tenham pagamentos em atraso, até à sua efectiva regularização.		
9. A obrigação de pagamento de quotas mantém-se mesmo que o Sócio não frequente o(s) Clube(s)		
5. Alterações dos Preços e Condições de Prestação dos Serviços		
1. Compete à CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda e ao(s) clube(s) a livre fixação e modificação dos preços e horários dos serviços, bem como as modalidades e actividades e respectiva monitorização.		
2. A CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda reserva-se o direito de alterar as instalações, actividades, serviços e modalidades disponibilizados no(s) clube(s), bem como de suprimir o acesso a determinadas áreas, nomeadamente para realização de trabalhos de manutenção ou melhorias no(s) clube(s), mediante informação prévia ao sócio, devidamente afixada nos clubes 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.		
6. Outras obrigações do Sócio		
1. Pagar, previamente à sua utilização, todos os serviços não incluídos na respectiva quota.		
2. Respeitar escrupulosamente as indicações dos técnicos monitores do(s) clube(s) e, bem assim, as normas técnicas e médicas que sejam fixadas, nomeadamente no que se refere às actividades físicas a praticar, respectiva intensidade e forma correcta de utilizar os equipamentos e serviços.		
3. Ter o maior cuidado na prática do exercício físico, quer no que respeita à utilização de equipamentos e serviços, quer quanto à própria saúde.		
4. Aceitar e cumprir os regulamentos gerais do(s) clube(s), bem como os horários e preços do(s) mesmo(s).		
5. Indemnizar a CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda por todos os danos, furtos e prejuízos eventualmente causados nas instalações do(s) clube(s) e/ou nos equipamentos que lhe forem disponibilizados para a prática do exercício físico, incluindo, nomeadamente máquinas, cacifos, toalhas, roupões, chaves, cadeados e outros objectos.		
6. Comunicar à Recepção do clube onde se inscreve, com a máxima brevidade, quaisquer alterações de morada, telefone, e-mail e outros meios de contacto que constem do presente contrato.		

7. Duração do contrato	Data de início do contrato: 01/01/2016
<p>1. O contrato celebra-se por um período inicial de 52 semanas, sendo renovado automaticamente por iguais e sucessivos períodos de 26 semanas, excepto se for denunciado por qualquer das partes, por escrito, com uma antecedência mínima de 4 semanas sobre o seu termo.</p>	
8. Suspensão temporária da qualidade de sócio	
<p>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 quinze dias nem superior a quatro quinzenas por ano e interrompe o prazo de vigência do contrato.</p>	
9. Resolução do contrato	
<p>1. O contrato poderá ser resolvido pelo Sócio, através de comunicação escrita dirigida à CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda, antes de decorrido o seu termo nas situações de: doença ou invalidez permanentemente impeditivas da prática das actividades oferecidas pelo(s) clube(s); despedimento; transferência do local de trabalho para uma distância superior a 50 quilómetros do Clube Centro de Lisboa; mudança de residência para uma distância superior à de 50 quilómetros do Clube Centro de Lisboa. Estas situações deverão ser devidamente comprovadas pelo Sócio, nomeadamente através de atestado médico ou documento da entidade empregadora. 2. Considera-se para todos os efeitos, existir justa causa para a CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda resolver o contrato e ser retirada à outra parte a qualidade de Sócio, com a inerente perda da possibilidade de frequentar o(s) clube(s) , 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(s) clube(s) . 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 a CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda considere como desadequado ou incompatível com a condição de Sócio do(s) clube(s) , 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.</p>	
10. Responsabilidade do Sócio	
<p>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 CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda 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.</p>	
11. Transmissão da qualidade de sócio	
<p>A qualidade de Sócio do(s) clube(s) 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(s) clube(s).</p>	
12. Recolha de dados	
<p>1. Os dados pessoais serão processados automaticamente, nos termos da legislação sobre a protecção de dados, pela CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda, entidade responsável pelo tratamento dos dados. A recolha dos dados tem como finalidade assegurar a gestão de clientes e serviços da CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda, bem como acções de marketing directo (comunicações a efectuar pela CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda 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 CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda, cuja actividade se adegue à actividade da CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda, 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. <input type="checkbox"/></p> <p>2. Nos termos da Lei 67/98, de 26 de Outubro, a CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda garante ao respectivo titular o acesso aos seus dados pessoais, podendo o respectivo titular solicitar por escrito à CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda, a sua actualização, correcção ou eliminação.</p> <p>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. <input type="checkbox"/></p>	
13. Utilização de imagens	
<p>O sócio declara para os devidos efeitos legais que, consente, à CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda, o direito de reprodução e lançamento nos meios de comunicação da sua imagem, que decorra das filmagens efectuadas pela CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda em aulas de grupo e/ou eventos colectivos organizados pela CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda de acordo com o disposto no artigo 79º do Código Civil. Este direito ao uso da imagem, concedido livremente pelo sócio, é legitimamente e a título gratuito autorizada pelo sócio e acordado com a CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda. O direito ao uso da imagem concedido pelo sócio à CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda, tem início na data das filmagens efectuadas pela CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda e é concedido sem limite de prazo. A CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda fica desde já autorizada a reproduzir e lançar a imagem do sócio nos meios de comunicação abaixo referidos e assinalados, quando entender, assim, como a deixar de o fazer sem necessidade de qualquer comunicação ao sócio. A utilização da imagem do sócio tem por finalidade a divulgação, publicidade e promoção dos serviços da CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda e ocorrerá, com o seu consentimento, nos meios de difusão que se encontram assinalados: <input type="checkbox"/> a) TV; <input type="checkbox"/> b) Facebook, Youtube; A CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda respeitará sempre os direitos de personalidade do sócio sendo a presente declaração uma limitação voluntária dos direitos de personalidade do sócio. Assinalar no caso de não autorizar captação, reprodução e publicação da imagem. <input type="checkbox"/></p>	
14. Contrato	
<p>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.</p>	
15. Resolução Alternativa de Litígios de Consumo	
<p>Em caso de litígio o Sócio pode recorrer a uma Entidade de Resolução Alternativa de Litígios de Consumo identificadas no Anexo ao presente contrato. Mais informações em Portal do Consumidor www.consumidor.pt</p>	

O Sócio declara que leu e que compreendeu todas as cláusulas do presente contrato e dos respectivos anexos, declarando ainda que, previamente à assinatura do contrato, lhe foram prestados todos os esclarecimentos solicitados.

_____, de _____ de 20____
Pela Empresa,

O Sócio/Representante Legal*,

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

REGULAMENTO

1. Cartão de Sócio e Acessos

1. Um cartão de Sócio pessoal e intransmissível será emitido e entregue ao Sócio, após a celebração do respectivo contrato.
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 CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda, 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/Peak ou Parcial/Off Peak) e modalidade de utilização (7x, 3x e 2X Semana) contratados. 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. Eventuais alterações de horário e modalidade de utilização pretendidas pelo Sócio implicarão sempre a celebração de um novo contrato.
10. 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 (programas privados, natação, karaté, entre outras actividades), pelo valor que se encontrar tabelado no respectivo preçoário.
11. A utilização multidária do Clube está sujeita ao pagamento de uma taxa suplementar, exceptuando na modalidade 7x semana.

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 CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda 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 CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda
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. Aulas de Grupo

1. O Clube poderá fixar o número máximo de praticantes nas Aulas de Grupo, quer através do processo de controlo de acesso às actividades, quer pelo próprio Monitor.
2. Sempre que uma aula implique a utilização de equipamento, deve o Sócio responsabilizar-se pela sua adequada arrumação, de forma a evitar congestionamento entre aulas.
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 Aulas de Grupo.
5. A hora de início das Aulas de Grupo deverá ser respeitado pelo Sócio, reservando-se o Clube ou o Monitor o direito de recusar a entrada do Sócio na Aula de Grupo, 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 (tronco 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 Aulas de Grupo.
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 aquando da utilização da sauna e banho turco.
6. É expressamente proibido colocar líquidos ou tocar no fôgo ou sondas.

9. Vestuário

1. O vestuário deverá estar limpo e ser adequado para a prática do exercício físico a desenvolver. Em caso de dúvida 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 pertences.
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 disponibilizadas pelo Clube 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 vestuário 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. O Sócio, ao usar as instalações e equipamentos do Clube, deve fazê-lo de modo adequado a não pôr em risco ou causar prejuízos à sua segurança, saúde e higiene, ou às de qualquer outra pessoa que utilize os mesmos espaços.
 - b. Antes de utilizar qualquer uma das instalações do Clube, os Sócios deverão ler as regras afixadas, as quais devem cumprir escrupulosamente.
 - c. Não levar toalhas e roupas para a sauna com o intuito de as secar, devido ao perigo de incêndio.
 - d. Não ler na sauna, devido ao perigo de incêndio.
 - e. Não se barbear em toda e qualquer área do Clube, exceptuando nos lavatórios.
 - f. Não levar comida e bebidas em recipientes de vidro para as instalações do Clube.
 - g. Tomar duche antes de utilizar a piscina e área de SPA.
 - h. Utilizar chinelos nas circulações das zonas húmidas/molhadas (duches, vestiários, piscinas, banho turco, etc.)
 - i. Não se depilar em qualquer local do Clube, exceptuando nos duches dos balneários.
 - j. Os utilizadores devem estar familiarizados com as plantas de emergência existentes no clube.
 - k. Em caso de emergência e evacuação os utilizadores devem ver as plantas de emergência e seguir as indicações dos colaboradores da CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda.
 - l. A CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda realizará exercícios de emergência e evacuação sem aviso prévio, pelo que devem respeitar as indicações dos colaboradores da CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda.

12. Cacifos

1. O Clube disponibiliza aos seus Clientes cacifos gratuitos, mas 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 pertences 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. No caso de crianças que ainda usem fraldas, a utilização da piscina só é permitida mediante o uso de fraldas de plástico apropriadas.
3. Caso uma criança venha a perturbar o normal funcionamento do Clube, será solicitado ao responsável que a acompanha que abandonem ambos o Clube.
4. 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.
5. As crianças com idades superiores a 8 anos, devem utilizar os vestiários infantis masculinos e femininos ou o vestuário dos adultos correspondente ao seu sexo, desde que, neste último caso, se encontrem acompanhadas por um responsável adulto do mesmo sexo.
6. Caso o clube não possua vestiários infantis, a criança até aos 8 anos de idade poderá frequentar o vestuário 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 vestuário 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 tenham fornecido à CEDIS, Consultores em Sistemas de Informação e Informática, Lda, 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 respectivo representante legal.
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.

ARBITRAGEM DE LITÍGIOS AO CONSUMO

LEI Nº 144 / 2015

Em caso de litígio o consumidor pode recorrer a uma entidade de resolução alternativa de litígios de consumo (RAL) :

CASA - Centro de Arbitragem do Sector Automóvel
<http://www.arbitragemauto.pt/>

Centro de Arbitragem de Conflitos de Consumo de Lisboa
<http://www.centroarbitragemlisboa.pt/>

Centro de Arbitragem de Conflitos de Consumo do Vale do Ave/Tribunal Arbitral
<http://www.triave.pt/>

CIAB – Centro de Informação, Mediação e Arbitragem de Consumo (Tribunal Arbitral de Consumo)
<http://www.ciab.pt/pt/>

CIMPAS – Centro de Informação, Mediação e Provedoria de Seguros
<https://www.cimpas.pt/>

CNIACC – Centro Nacional de Informação e Arbitragem de Conflitos de Consumo
<http://www.arbitragemdeconsumo.org/>

Centro de Arbitragem de Conflitos de Consumo do Distrito de Coimbra
<http://www.centrodearbitragemdecoimbra.com>

Centro de Informação, Mediação e Arbitragem de Conflitos de Consumo do Algarve
<http://www.consumoalgarve.pt>

Centro de Informação de Consumo e Arbitragem do Porto
<http://www.cicap.pt>