



## **Regulamento de Funcionamento do Ginásio 2022/2023**

1. É obrigatória a marcação prévia na aplicação Tie Player, tanto da sala de fitness como aulas de grupo.
2. Trazer roupa e calçado apropriados para a prática desportiva;
3. Usar calçado não proveniente da rua;
4. Obrigatória a utilização de toalha nas máquinas durante o treino;
5. Deve trazer água para se hidratar durante o treino;
6. Regulação do som, ar condicionado e televisão são da responsabilidade do personal trainer;
7. A utilização das máquinas deve ser feita de forma alternada, para que todos os praticantes possam usufruir do espaço de treino;
8. No horário de maior afluência, deve treinar no máximo 15 minutos em cada uma das máquinas cardiovasculares (passadeira, elíptica, remo);
9. A lotação máxima das aulas de grupo é a seguinte:
  - 9.1. Pilates: 12 alunos
  - 9.2. Step: 11
  - 9.3. Localizada: 12
  - 9.4. B-Hiit: 5
10. Após a utilização das máquinas e/ou pesos livres, deve deixar o material arrumado;
11. Mensalidades:
  - 11.1. €60.00/mês utilização total do ginásio e aulas de grupo;
  - 11.2. €40.00/quinzena utilização total do ginásio (1-15/15-31 de cada mês);
  - 11.3. €49.00/mês para alunos de escola de ténis, padel ou squash com utilização total do ginásio e aulas de grupo;
  - 11.4. €35.00/mês utilização total do ginásio a menores de 16 anos, sempre acompanhados por um personal trainer;
  - 11.5. Pagamento das mensalidades até ao dia 8 de cada mês.
  - 11.6. Penalização de 15% para mensalidades pagas após o dia 8.

**O LRC reserva-se ao direito de anular a inscrição sempre que não**

**forem cumpridas estas**



**recomendações**