

Regulamento

Ginásio 2024/2025

1. É obrigatória a marcação prévia na aplicação TiePlayer, 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 e ar condicionado 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. Menores de 16 anos têm de ser acompanhados por um *personal trainer*;
10. A lotação máxima das aulas de grupo é a seguinte:
 - 10.1. Step: 11
 - 10.2. Localizada: 12
11. Após a utilização das máquinas e/ou pesos livres, deve deixar o material arrumado;
12. Mensalidades:
 - 12.1. €60.00/mês utilização total do ginásio e aulas de grupo;
 - 12.2. €49.00/mês para alunos de escola de ténis, padel ou squash com utilização total do ginásio e aulas de grupo;
 - 12.3. Pagamento das mensalidades até ao dia 8 de cada mês.
 - 12.4. Penalização de 15% para mensalidades pagas após o dia 8.

O Performance Lab reserva-se ao direito de anular a inscrição sempre que não forem cumpridas estas recomendações

