

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

