

Regulamento

Ginásio 2025/2026

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. Treino funcional: 12
 - 10.2. Localizada: 12
 - 10.3. Pilates: 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

