



REGULAMENTO INTERNO

Normas de funcionamento, direitos e deveres
aplicáveis a clientes, utentes e visitantes

CROSSFIT VIANA DO CASTELO
Rua da Veiga, n.º 832 · Meadela · Viana do Castelo

Versão 2.1

Índice

Preâmbulo	3
I – Instalações e Estrutura de Gestão	3
II – Gestão	3
III – Disposições Gerais	4
IV – Horário	4
V – Inscrições	5
VI – Pagamentos, Acessos e Serviços	5
VII – Seguro Desportivo	8
VIII – Serviços Complementares	8
IX – Pertences e Estacionamento	8
X – Direitos de Imagem e Comunicações	9
XI – Reclamações	10
XII – Disposições Finais	10

PREÂMBULO

O presente Regulamento Interno estabelece as normas de organização e funcionamento do CrossFit Viana do Castelo, bem como os direitos, deveres e responsabilidades dos clientes, utentes, visitantes e demais utilizadores das suas instalações. A sua aceitação é condição essencial e prévia à utilização de qualquer serviço.

A inscrição, o pagamento de qualquer serviço, a marcação de aulas ou a simples permanência nas instalações implicam o conhecimento e a aceitação integral e sem reservas do presente Regulamento, não podendo qualquer cliente ou utente invocar o seu desconhecimento.

Sempre que neste documento se refira “cliente”, entende-se igualmente abrangido, com as devidas adaptações, qualquer utente, acompanhante, visitante ou terceiro que aceda às instalações.

I – INSTALAÇÕES E ESTRUTURA DE GESTÃO

Artigo 1.º – Instalações e Composição

As instalações do CrossFit Viana do Castelo situam-se na Rua da Veiga, n.º 832, Meadela, e integram:

- 1 Área de treino;
- 2 Balneários;
- 3 Receção e loja;
- 4 Parque de estacionamento privativo.

A Gestão é composta conforme o artigo 2.º, cabendo-lhe a totalidade das decisões finais sobre qualquer matéria relativa à box do CrossFit Viana do Castelo. O acesso e a utilização de cada espaço regem-se pelas normas de segurança, sinalética e instruções técnicas afixadas ou transmitidas pela Gestão e pelos treinadores, cuja observância é obrigatória.

A estrutura do CrossFit Viana do Castelo integra:

- 1 **Direção Desportiva:** responsável — Diogo Coruche de Moraes;
- 2 **Treinadores:** elementos devidamente credenciados, responsáveis por ministrar treinos prescritos, acompanhar utentes e executar outras atribuições definidas internamente;
- 3 **Rececionistas:** elementos afetos à receção, atendimento e apoio administrativo, com outras atribuições a definir internamente;
- 4 **Clientes:** consideram-se clientes todos os indivíduos que detenham seguro anual ativo, mensalidade ou pack de aulas pagos e válidos.

II – GESTÃO

Artigo 2.º – Identificação da Gestão

De acordo com a Certidão Permanente da empresa, a Gestão é composta por:

- 1 Diogo Coruche de Moraes;
- 2 Miguel Bruno Miranda Borlido.

A Gestão reserva-se o direito exclusivo de definir políticas, horários, preços, regulamentos, normas internas e demais decisões de carácter administrativo ou operacional.

Compete ainda exclusivamente à Gestão a interpretação do presente Regulamento e a resolução de quaisquer dúvidas ou casos omissos, sendo as suas decisões vinculativas para todos os clientes e utentes.

III – DISPOSIÇÕES GERAIS

Artigo 3.º – Atestado Médico e Responsabilidade de Saúde

Nos termos da Lei n.º 5/2007 (Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto), a admissão às instalações não depende da apresentação obrigatória de atestado médico.

O cliente declara, sob sua exclusiva responsabilidade, encontrar-se em condições de saúde adequadas para a prática de exercício físico, comprometendo-se a informar a Gestão e os treinadores de qualquer condição clínica relevante, lesão, gravidez, medicação ou limitação que possa afetar a prática desportiva.

O CrossFit Viana do Castelo declina qualquer responsabilidade por danos físicos ou materiais decorrentes da prática desportiva resultantes de ocultação de informação médica, negligência, execução incorreta de exercícios ou incumprimento de instruções técnicas.

O cliente é o único responsável por respeitar os seus limites físicos, devendo interromper de imediato qualquer exercício e comunicar ao treinador sempre que sinta desconforto, dor ou mal-estar.

Artigo 4.º – Regras de Conduta e Utilização

Constituem deveres de todos os clientes e utentes:

- 1 Tratar com respeito e cordialidade os treinadores, colaboradores e restantes utentes, sendo expressamente proibida qualquer conduta agressiva, discriminatória, difamatória ou de assédio;
- 2 Utilizar vestuário e calçado desportivo adequados e apresentar condições de higiene compatíveis com a prática em espaço partilhado;
- 3 Usar equipamento e material exclusivamente para os fins e de acordo com as instruções técnicas, arrumando e higienizando o material após utilização;
- 4 Respeitar a lotação, os horários e a organização das aulas, bem como as indicações do treinador responsável.

A permanência e o acesso às instalações estão permanentemente condicionados à adoção, por parte do cliente, de uma conduta adequada, respeitadora e compatível com a segurança, a harmonia e o normal funcionamento do espaço e das aulas.

O incumprimento das regras de conduta confere à Gestão o direito de, consoante a gravidade, advertir, suspender ou cessar de imediato o acesso do cliente, sem direito a reembolso e sem prejuízo da responsabilidade civil ou criminal aplicável, não constituindo tal decisão qualquer incumprimento imputável ao CrossFit Viana do Castelo.

Artigo 5.º – Danos e Responsabilidade do Cliente

O cliente é responsável por qualquer dano que, por dolo, negligência ou uso indevido, cause a equipamentos, material ou instalações, ficando obrigado a ressarcir o CrossFit Viana do Castelo pelo valor da reparação ou substituição.

IV – HORÁRIO

Artigo 6.º – Funcionamento

Horário geral:

- 1 Segunda a Sexta: 07:00h – 21:30h;
- 2 Sábados: 07:30h – 12:30h e 18:00h – 19:00h;
- 3 Domingos e Feriados: 08:30h – 12:30h e 18:00h – 19:00h.

Exceções poderão ocorrer por motivos de força maior, manutenção, eventos ou gestão interna, sem aviso prévio obrigatório e sem que tal confira direito a qualquer compensação, reembolso ou prolongamento do período contratado.

O horário atualizado e vinculativo encontra-se sempre disponível na aplicação Regibox, prevalecendo sobre qualquer outra indicação.

V – INSCRIÇÕES

Artigo 7.º – Condições e Documentação

Podem inscrever-se todos os cidadãos, nacionais ou estrangeiros, a partir dos 18 anos, ou a partir dos 5 anos com autorização escrita do(s) encarregado(s) de educação.

Documentos e condições obrigatórios no ato da inscrição:

- 1 Cartão de Cidadão ou documento de identificação válido;
- 2 IBAN/NIB (para débitos diretos, se aplicável);
- 3 Pagamento de seguro desportivo anual obrigatório;
- 4 Aceitação expressa do presente Regulamento Interno.

O cliente é responsável pela veracidade e atualização dos dados fornecidos, comprometendo-se a comunicar de imediato qualquer alteração, nomeadamente de contacto, morada ou dados bancários.

A empresa reserva-se o direito de recusar novas inscrições sempre que a capacidade máxima de funcionamento esteja atingida, por motivo de gestão interna ou em caso de cliente com historial de incumprimento.

VI – PAGAMENTOS, ACESSOS E SERVIÇOS

Artigo 8.º – Mensalidades, Packs e Acesso às Aulas

- 1 O acesso às aulas exige o pagamento integral e atualizado da mensalidade ou pack e do seguro anual obrigatório.
- 2 A marcação de aulas é da inteira responsabilidade do cliente e constitui condição obrigatória para a participação em qualquer sessão.
- 3 As marcações devem ser efetuadas exclusivamente através da aplicação oficial (Regibox), dentro dos prazos definidos pela Gestão.
- 4 O não agendamento prévio implica perda automática do direito de acesso à aula correspondente.
- 5 Apenas em caso de indisponibilidade comprovada da aplicação, poderão ser utilizadas, a título excecional e temporário, as seguintes vias alternativas para marcação: redes sociais oficiais do CrossFit Viana do Castelo (Facebook ou Instagram), WhatsApp do número de contacto oficial (+351 913 984 161) e e-mail (geral@crossfitvianadocastelo.com).

- 6 A falta de comparência ou atraso superior a 10 minutos implica a perda imediata da vaga, podendo esta ser atribuída a outro cliente em lista de espera.
- 7 A gerência, treinadores e rececionista(s) reservam-se o direito de recusar o acesso a clientes sem marcação válida, em incumprimento ou fora das condições estabelecidas.
- 8 A Gestão reserva-se ainda o direito de aceitar excecionalmente mais utentes por aula, mediante avaliação caso a caso.
- 9 As faltas, ausências ou não utilização dos serviços não conferem direito a reembolso, crédito, desconto ou prolongamento do período contratado.

Artigo 9.º – Regras de Utilização de Open Box

- 1 Entende-se por “Open Box” a prática livre de atividade física nas instalações, sem supervisão de treinador do CrossFit Viana do Castelo.
- 2 A utilização em regime de Open Box depende sempre da disponibilidade do espaço e de consulta e autorização prévias, não constituindo um direito garantido do cliente.
- 3 O Open Box estará disponível sempre que possível, mediante avaliação do treinador em funções no momento, a quem cabe a decisão soberana de o autorizar, condicionar ou recusar.
- 4 O acesso em regime de Open Box exige mensalidade ou pack e seguro válidos e ativos, aplicando-se integralmente as regras de conduta, segurança e utilização previstas no presente Regulamento.
- 5 O cliente deve informar a receção da sua chegada, para que seja verificada a disponibilidade, sejam estabelecidos os limites de utilização e registada a presença.
- 6 Cada marcação de Open Box corresponde a um período de 60 (sessenta) minutos de treino; a utilização por período superior implica a marcação de dois ou mais períodos de Open Box.
- 7 Qualquer material ou equipamento utilizado em Open Box poderá, a qualquer momento, ser retirado ou reafetado caso seja necessário para uma aula, sem que tal confira ao utilizador qualquer direito a compensação.
- 8 Após a realização de uma aula marcada, o cliente pode continuar a treinar em regime de Open Box, aplicando-se as mesmas condições e limites previstos no presente artigo.
- 9 É da exclusiva responsabilidade do utilizador guardar e acondicionar corretamente, nos locais adequados, todo o material e equipamento que tenha utilizado em Open Box.
- 10 O Open Box é praticado sob a exclusiva responsabilidade do utilizador, sem acompanhamento nem prescrição técnica, declinando o CrossFit Viana do Castelo qualquer responsabilidade por lesões ou danos resultantes de execução incorreta, uso indevido do material ou incumprimento das normas de segurança.
- 11 O incumprimento das regras de Open Box confere ao treinador em funções ou à Gestão o direito de suspender ou cessar de imediato a respetiva utilização, sem direito a reembolso.

Artigo 10.º – Formas de Pagamento

- 1 O primeiro pagamento é sempre efetuado ao balcão, no ato da inscrição.
- 2 Pagamentos seguintes podem ser realizados por débito direto, cartão multibanco, cartão de crédito, referência multibanco ou numerário.

- 3 O débito direto é processado, habitualmente, entre os três últimos dias do mês corrente e os três primeiros dias do mês seguinte.
- 4 Poderá ser aplicada uma taxa de ativação de débito direto e uma sobretaxa de 10€ por cada débito rejeitado.
- 5 Todos os pagamentos são devidos independentemente da efetiva utilização dos serviços por parte do cliente.
- 6 A empresa reserva-se o direito de atualizar o preçário anualmente, sem aviso prévio obrigatório, sendo o preçário em vigor o afixado nas instalações e/ou disponibilizado nos canais oficiais.

Artigo 11.º – Cancelamentos / Alterações à Mensalidade e Interrupções

- 1 O cancelamento do débito direto é da inteira responsabilidade do cliente e deve ser efetuado obrigatoriamente através do [formulário oficial](#) disponibilizado pelo CrossFit Viana do Castelo.
- 2 O prazo limite para cancelamento com efeitos a partir do mês seguinte é o 20.º dia do mês corrente.
- 3 Formulários enviados após o 20.º dia (inclusive) não serão contabilizados para o mês seguinte, mas apenas para o 2.º mês subsequente.
- 4 Exemplos: cancelamento solicitado a 19 de maio → débito não cobrado a partir de junho (inclusive); cancelamento solicitado a 24 de maio → débito não cobrado a partir de julho (inclusive).
- 5 Qualquer cancelamento submetido por outro meio, nomeadamente comunicação verbal, mensagem direta, e-mail ou junto da instituição bancária, não será considerado válido e não produz qualquer efeito sobre a cobrança.
- 6 Após a boa cobrança de um débito direto, considera-se automaticamente renovada a mensalidade, entendendo-se que o cliente pretendeu voluntariamente renovar a sua adesão.
- 7 O CrossFit Viana do Castelo não procede a reembolsos de mensalidades ou packs pagos, independentemente da razão da desistência, ausência ou impedimento do cliente.
- 8 Reembolsos apenas serão efetuados nos termos, prazos e condições previstos na legislação aplicável.
- 9 O não pagamento de qualquer serviço, mensal ou avulso, implica a cessação imediata do direito de marcação de aulas e do acesso às instalações, sem necessidade de aviso prévio.
- 10 Débitos rejeitados por motivos alheios ao CrossFit Viana do Castelo e imputáveis ao cliente estarão sujeitos a sobretaxa de 10€ por débito rejeitado, sem prejuízo da cobrança do valor em dívida.
- 11 Os valores em dívida vencem-se automaticamente e poderão ser objeto de cobrança pelos meios legais aplicáveis, sendo os respetivos encargos imputáveis ao cliente.

Artigo 12.º – Alterações de Plano / Mensalidade

- 1 O cliente pode solicitar a alteração do seu plano (mudança de tipo de mensalidade, número de aulas, pack ou modalidade de pagamento) através do [formulário oficial](#) ou de outra via designada pela Gestão, sendo a alteração processada para o mês seguinte quando solicitada até ao 20.º dia do mês corrente; pedidos posteriores produzem efeitos apenas no 2.º mês subsequente, aplicando-se, com as devidas adaptações, as regras e prazos previstos no artigo anterior para o cancelamento.
- 2 A passagem para um plano de valor inferior (downgrade) produz efeitos apenas no mês seguinte ao pedido, dentro dos prazos referidos, não havendo lugar a reembolso ou crédito da diferença relativa ao mês já cobrado.

- 3 As alterações de plano não suspendem nem prorrogam a obrigação de pagamento do mês em curso, mantendo-se o débito ou pagamento já agendado até à produção de efeitos da alteração.
- 4 A Gestão reserva-se o direito de recusar ou condicionar alterações que não respeitem o preçário, a capacidade das aulas ou as normas internas em vigor, bem como de atualizar o valor da mensalidade na sequência da alteração, de acordo com o preçário aplicável.

VII – SEGURO DESPORTIVO

Artigo 13.º – Seguro e Franquia

- 1 A subscrição de seguro desportivo anual é obrigatória e inclui cobertura de acidentes pessoais ocorridos durante atividades nas instalações.
- 2 A ativação do seguro implica o pagamento, pelo cliente, de uma franquia fixa de 75€ (setenta e cinco euros).
- 3 O seguro cobre apenas acidentes diretos resultantes da prática desportiva supervisionada, dentro ou fora das instalações, nos espaços destinados a treino.

Excluem-se, designadamente:

- 1 Lesões anteriores à inscrição;
- 2 Acidentes ocorridos fora dos espaços destinados a treino ou fora das atividades supervisionadas;
- 3 Ocorrências por incumprimento de normas de segurança ou instruções técnicas.
- 4 O cliente compromete-se a fornecer toda a documentação necessária ao processo de sinistro, nos prazos exigidos pela seguradora.
- 5 O CrossFit Viana do Castelo atua como mero intermediário na participação do sinistro, não assumindo responsabilidade adicional para além do valor e limites contratualmente fixados pela apólice.
- 6 A falta de seguro válido implica a suspensão imediata do direito de acesso às instalações e à prática desportiva.

VIII – SERVIÇOS COMPLEMENTARES

Artigo 14.º – Serviços de Saúde e Bem-Estar

Os planos com Pack de Saúde incluem:

- 1 Consultas Express de Nutrição e Fisioterapia (segundo preçário e periodicidade definidos);
- 2 Aulas de Pilates Clínico.

Serviços adicionais poderão ser contratados fora do pack, mediante o preçário em vigor.

Artigo 15.º – Serviços de Nutrição e Fisioterapia

- 1 Os serviços “Express” estão incluídos nas mensalidades com Pack de Saúde. Todos os restantes serviços (consultas, tratamentos, avaliações adicionais) são cobrados segundo o preçário atualizado.
- 2 O agendamento é obrigatório e o não comparecimento sem aviso prévio, com a antecedência definida pela Gestão, implica a perda da sessão, sem direito a reposição ou reembolso.

IX – PERTENCES E ESTACIONAMENTO

Artigo 16.º – Pertences Pessoais e Perdidos e Achados

- 1 O CrossFit Viana do Castelo não se responsabiliza por qualquer perda, dano, furto ou extravio de bens pessoais dentro das suas instalações, incluindo balneários, áreas de treino, receção, loja ou parque de estacionamento.
- 2 Objetos encontrados por clientes, staff ou outros serão colocados num espaço designado como “Perdidos e Achados”, em local definido pela Gestão, onde permanecerão guardados por um prazo máximo de 30 (trinta) dias a contar da data em que foram encontrados.
- 3 Findo o prazo referido, e sem reclamação ou levantamento pelo legítimo proprietário, os bens serão doados a instituições de solidariedade social, sem obrigação de aviso prévio ao cliente.
- 4 O CrossFit Viana do Castelo declina toda e qualquer responsabilidade sobre o destino dos bens deixados nas suas instalações; a perda, dano ou extravio de objetos depositados nos “Perdidos e Achados”; e eventuais bens entregues a instituições após o período de guarda.
- 5 Cabe exclusivamente ao cliente verificar pessoalmente, dentro do prazo de 30 dias, se algum bem seu foi encontrado e se encontra depositado no espaço de “Perdidos e Achados”.

Artigo 17.º – Estacionamento

O parque de estacionamento privativo destina-se, em exclusivo, aos colaboradores do CrossFit Viana do Castelo e a clientes com deficiência ou mobilidade reduzida devidamente identificados, encontrando-se vedado à generalidade dos utentes.

A sua utilização é gratuita e efetuada sob a exclusiva responsabilidade do utilizador, não constituindo qualquer contrato de depósito ou de guarda. O CrossFit Viana do Castelo não se responsabiliza por furtos, danos ou acidentes ocorridos no parque, devendo os utilizadores respeitar a sinalética e as indicações de circulação e estacionamento.

X – DIREITOS DE IMAGEM E COMUNICAÇÕES

Artigo 18.º – Direitos de Imagem

- 1 Ao inscrever-se, o cliente autoriza expressamente o uso gratuito e perpétuo da sua imagem, voz e nome em fotografias, vídeos ou outros registos captados nas instalações ou eventos organizados pelo CrossFit Viana do Castelo, para fins promocionais, comerciais ou institucionais, em qualquer suporte ou meio de difusão.
- 2 O cliente poderá revogar esta autorização por escrito, a qualquer momento, mediante comunicação formal para geral@crossfitvianadocastelo.com, produzindo a revogação efeitos apenas para captações futuras, sem afetar conteúdos já divulgados.

Artigo 19.º – Comunicações e Dados Pessoais

- 1 A inscrição no CrossFit Viana do Castelo implica a aceitação integral e sem reservas do presente Regulamento Interno, efetuada no momento da validação dos termos de utilização na aplicação Regibox.
- 2 Com a inscrição, o cliente autoriza expressamente o CrossFit Viana do Castelo a proceder ao envio de comunicações informativas e promocionais por via eletrónica — incluindo e-mail, SMS, WhatsApp ou outros meios digitais — relativas a atividades, campanhas, alterações de horário, eventos ou outras informações relevantes da marca.

- 3 O cliente poderá, a qualquer momento, retirar o seu consentimento ou solicitar a cessação dessas comunicações, mediante pedido escrito enviado para geral@crossfitvianadocastelo.com, sem prejuízo do envio de comunicações de natureza contratual ou legal.
- 4 O tratamento dos dados pessoais é efetuado em conformidade com o Regulamento (UE) 2016/679 (RGPD), garantindo-se a confidencialidade, segurança e finalidade exclusiva dos dados recolhidos, conservados apenas pelo período necessário às finalidades e obrigações legais aplicáveis.

XI – RECLAMAÇÕES

Artigo 20.º – Livro de Reclamações

- 1 O cliente dispõe de Livro de Reclamações físico e eletrónico, conforme a lei. Apenas serão consideradas reclamações devidamente identificadas e fundamentadas.
- 2 O CrossFit Viana do Castelo compromete-se a responder às reclamações nos prazos legalmente previstos, privilegiando a resolução amigável de qualquer diferendo.

XII – DISPOSIÇÕES FINAIS

Artigo 21.º – Alterações e Casos Omissos

- 1 O presente regulamento entra em vigor após aprovação pela gerência.
- 2 Poderá ser alterado a qualquer momento, sem aviso prévio, sendo a versão atualizada publicada nas instalações e canais digitais oficiais, aplicando-se a todos os clientes a partir da respetiva publicação.
- 3 Os casos omissos serão analisados e decididos exclusivamente pela Gerência do CrossFit Viana do Castelo.

Artigo 22.º – Nulidade Parcial e Foro

- 1 A eventual invalidade ou ineficácia de qualquer cláusula do presente Regulamento não afeta a validade das restantes, que se mantêm plenamente em vigor.
- 2 Para a resolução de qualquer litígio emergente da aplicação deste Regulamento, e sem prejuízo das normas legais imperativas de proteção do consumidor, é competente o foro da comarca de Viana do Castelo, com expressa renúncia a qualquer outro.

Artigo 23.º – Aceitação

O cliente declara ter lido, compreendido e aceite integralmente o presente Regulamento Interno, obrigando-se ao seu cumprimento, considerando-se tal aceitação validamente manifestada no ato de inscrição e/ou na validação dos termos de utilização na aplicação Regibox.