



ACRO CLUBE DA MAIA

# **ACRO CLUBE DA MAIA**

## **Fundado em 2004**

### **REGULAMENTO INTERNO**

#### Artigo Primeiro

##### **O Acro Clube da Maia**

O “Acro Clube da Maia”, que também usa a abreviatura “ACM”, denominação adotada pelo clube desportivo, pessoa coletiva de direito privado, constituído sob a forma de associação, por tempo indeterminado e sem fins lucrativos, que oferece aos seus associados a possibilidade da prática da ginástica acrobática, artística feminina e masculina, trampolins, duplo minitrampolim, tumbling, Fitness e parkour, com finalidades formativas ou competitivas, mas também outras atividades desportivas.

#### Artigo Segundo

##### **As normas**

A sua organização e funcionamento regem-se pelos seus Estatutos, pelo presente regulamento interno, deliberações da Assembleia Geral e Direção, pelas normas subscritas nas organizações nacionais de que faça parte, pela demais Legislação em vigor.

#### Artigo Terceiro

##### **Utilização das Instalações**

1. As aulas e instalações do Acro Clube da Maia, doravante aqui designados por ACM, são destinadas aos seus associados, salvo as exceções constantes no número três do presente artigo.
2. O estatuto de associado vigora a partir da sua admissão junto da Direção do ACM, o que se fará posteriormente ao pagamento da quota de associado, de acordo com os Estatutos do Clube e os valores anuais aprovados pela Direção.
3. As instalações podem, também, ser frequentadas por não associados, doravante designados de convidados, desde que cumpridos os seguintes requisitos:
  - a) Tenham sido convidados por um associado, o qual se responsabilizará pelos atos praticados pelo mesmo;
  - b) Os convidados devem exibir identificação legal, nomeadamente através da exibição de documento com fotografia;
  - c) Os convidados devem aceitar as condições de funcionamento das instalações;
  - d) Os convidados devem manter o comportamento adequado, respeitando os princípios, normas, regulamentos internos e princípios gerais vertidos nos Estatutos do ACM.

#### Artigo Quarto

##### **Admissão de Associado**

1. Efetuada a inscrição e concluído o processo administrativo respetivo, o associado será admitido, beneficiando de todas as regalias, direitos e deveres.
2. A admissão como associado, pressupõe, da parte do proponente, a aceitação e o cumprimento integral e todas as condições, regulamentos e normas.
3. O ACM reserva-se o direito de admissão.

#### Artigo Quinto

##### **Cartão Identificativo de Associado**



ACRO CLUBE DA MAIA

1. O acesso às instalações e atividades do ACM será feito através da apresentação do cartão de associado, ou através do registo biométrico.
2. Em caso de perda ou extravio, do cartão, ou não funcionamento do serviço biométrico, o associado deverá informar de imediato o ACM.
3. A existir, o custo da emissão ou renovação do cartão de utente, terá um custo de 5€, suportado pelo associado.
4. O Custo do cartão de associado poderá sofrer alterações no seu custo, no futuro, em função da variação dos preços de mercado.

Artigo Sexto

### **Quota Anual**

1. A quota anual de associado (QAA) é devida anualmente, até ao dia 31 de janeiro do respetivo ano civil, e será estipulada pela Assembleia Geral, por proposta da Direção.
2. Para desvinculação de associado do ACM é necessário entregar no Clube um pedido de demissão (de associado), por escrito, até 31 de dezembro.
3. Em casos excecionais, e devidamente reconhecidos pela Direção, como por exemplo os associados praticantes, poderão ser objeto de isenção da quota anual de associado.

Artigo Sétimo

### **Inscrição nas atividades desportivas**

1. Para efetuar a inscrição nas atividades desportivas será necessário:
  - a) Ser associado;
  - b) Fornecer os dados para a Ficha de Inscrição;
  - c) Apresentar documento de identificação civil e fiscal;
  - d) Fotografia tipo passe;
  - e) Termo de responsabilidade de aptidão para a prática de qualquer atividade física, e exame médico periódico, de acordo com o artigo 14º do Decreto-Lei n.º 385/99, de 28 setembro);
  - f) Pagamento de QAA, se tal for devido, nos termos dos Estatutos.

Artigo Oitavo

### **Seguro de Acidentes Pessoais**

1. A integridade física dos associados do ACM inscritos nas atividades desportivas têm de estar salvaguardadas por um Seguro de Acidentes Pessoais, sem o qual não poderão frequentar as instalações (artigo 13º do Decreto-Lei n.º 385/99, de 28 setembro).
2. O pagamento da inscrição nas atividades desportivas federadas e não federadas inclui um Seguro de Acidentes Pessoais que cobre os acidentes ocorridos nas atividades.
3. O tipo e as características das apólices de Seguro de Acidentes Pessoais para a prática desportiva, lúdica e competitiva, será comunicada a todos os utentes, anualmente, no início da época desportiva, ou seja, anualmente em setembro.

Artigo Nono

### **Devoluções**

1. O ACM não procederá à devolução de qualquer montante previamente liquidado, salvo os casos de força maior enunciados e desde que devidamente fundamentados;
  - a) Doença incapacitante, em termos definitivos, para a prática de atividade física;
  - b) Situação de desemprego involuntário, por um período superior a três meses.



ACRO CLUBE DA MAIA

Artigo Décimo

### **Suspensão da Inscrição**

Em caso de incapacidade temporária para a prática de atividade física, por um período superior a 30 dias, devidamente fundamentada, o associado poderá solicitar a suspensão da sua inscrição, que será retomada após o final da causa incapacitante.

Artigo Décimo Primeiro

### **Avaliação Física**

Recomenda-se a todos os associados a realização de uma avaliação física inicial, que determinará com maior precisão as características pessoais de cada associado, tais como, estilo de vida, estado geral de saúde e eventuais condicionantes clínicas.

Artigo Décimo Segundo

### **Aulas de Ginástica**

1. O número máximo de participantes nas aulas encontra-se condicionado em função do espaço físico do espaço adstrito a cada classe.
2. A hora de início das aulas deverá ser respeitado pelo associado, reservando-se ao ACM, e ao professor, o direito de recusar a entrada do mesmo na respetiva aula já iniciada.
3. O associado utilizará equipamento adequado às modalidades.

Artigo Décimo Terceiro

### **Aulas de Grupo**

1. O número máximo de participantes nas aulas de grupo encontra-se condicionado em função do espaço físico da sala e dos instrumentos e equipamentos disponíveis.
2. Sempre que uma aula implique a utilização de equipamentos ou instrumentos, deverá o associado responsabilizar-se pela sua adequada utilização e arrumação no final da aula
3. A hora de início das aulas deverá ser respeitado pelo associado, reservando-se ao ACM, e ao Professor, o direito de recusar a entrada do mesmo na respetiva aula já iniciada.
4. O associado deverá utilizar vestuário e calçado desportivo adequado, bem como uma toalha de treino que deverá utilizar unicamente na sala de exercício.

Artigo Décimo Quarto

### **Salas de Treino**

1. Os associados deverão solicitar ajuda ao professor de serviço, caso não conheçam o equipamento, o respetivo modo de funcionamento e sempre que considerem necessário.
2. As aulas poderão ser ministradas por Treinadores Pessoais (Personal Trainer) pertençam ou não aos quadros do clube.
3. Os associados deverão possuir uma toalha de treino que deverão utilizar unicamente na Sala de exercício, bem como utilizar vestuário e calçado desportivo adequado.
4. Os associados deverão colocar todos os equipamentos de treino no devido lugar, após a sua utilização.
5. Não é permitida a permanência na Sala de Exercício a crianças com idade inferior a 14 anos sem autorização prévia do respetivo Encarregado de Educação e da Direção Técnica do Clube.
6. Sempre que os Professores da Sala de Exercício identifiquem situações em que as condições de segurança do associado durante as práticas de exercício físico possam ser colocadas em risco, este poderá ser impedido de treinar nesse dia.



ACRO CLUBE DA MAIA

#### Artigo Décimo Quinto

##### **Aulas de Experiência**

1. O interessado em associar-se ao ACM poderá usufruir de um período experimental, podendo frequentar um máximo de duas aulas, a serem agendadas na Receção do Clube.
2. Ao visitante, no momento da chegada à Receção, será entregue para preenchimento um Termo de Responsabilidade de Aptidão para a prática de Atividade Física, responsabilizando-se pela sua condição de saúde para praticar as atividades que pretende experimentar.
3. No caso de o visitante ser menor de idade deverá o termo de responsabilidade mencionado no número anterior ser assinado pelo Encarregado de Educação.
4. O associado poderá trazer vários convidados diferentes por mês, para realizar aulas de grupo, a título experimental, que deverá proceder da forma prevista no n.º 2.
5. Os convidados ficam sujeitos às mesmas regras e condições de utilização do ACM aplicáveis aos associados, nomeadamente ao disposto no presente regulamento.
6. Caso o convidado venha a perturbar o normal funcionamento do ACM, desrespeitando o presente regulamento, será solicitado ao abandono das instalações.

#### Artigo Décimo Sexto

##### **Cacifos**

1. Nos balneários do ACM existem cacifos para utilização dos associados, não se responsabilizando o ACM por qualquer furto aí ocorrido.
2. Caso se verifique que um cacifo se encontra fechado, fazendo o associado um uso incorreto do mesmo, o ACM reserva-se o direito de o abrir, guardar todos os pertences por um período de três meses e cobrar todas as despesas ao associado em causa.
3. Reserva-se ainda o ACM de doar os bens não reclamados no período de três meses, a uma Instituição.

#### Artigo Décimo Sétimo

##### **Comportamento dos Associados**

1. Os associados devem tratar com educação e civildade os demais, bem como os funcionários e professores do ACM, respeitando bens e pessoas.
2. Não será permitida linguagem insultuosa, abusiva ou grosseira, bem como quaisquer comportamentos que perturbem o bem-estar, as atividades dos outros associados, ou o normal funcionamento do ACM.
3. Não será permitido o acesso ao ACM aos associados que se encontrem sob o efeito de álcool e/ou narcóticos.
4. É proibido fumar em toda e qualquer área do ACM.
5. O incumprimento das normas referidas neste capítulo pode ser motivo de exclusão do associado de acordo com o estipulado nos Estatutos.

#### Artigo Décimo Oitavo

##### **Segurança e Higiene**

Por razões de segurança e saúde, os associados deverão respeitar e cumprir as seguintes normas:

- a) A utilização de qualquer equipamento requer a consulta prévia do profissional responsável na área na qual se encontra.
- b) O calçado utilizado fora das instalações do ACM não poderá ser utilizado para a prática das atividades dentro do Clube;
- c) Não é permitida a circulação sem calçado adequado nas zonas de duche, balneários e salas de aula;
- d) Não é permitida a ingestão de produtos alimentares nos locais de treino.



ACRO CLUBE DA MAIA

#### Artigo Décimo Nono

##### **Horário**

1. O ACM encontra-se aberto de Segunda a Sexta-Feira das 9h00 às 21h00, sábados das 09h00 às 13h00, encerrando aos Sábados da parte da tarde, Domingos, Feriados, Véspera de Natal e Ano Novo, dia 23 de junho a partir das 18h00. Outros casos especiais serão comunicados atempadamente, sendo afixado o horário respetivo.
2. Os horários das atividades existentes no ACM encontram-se divulgados em prospetos apropriados, podendo ser alterados. As alterações, serão afixadas em local visível e comunicadas em tempo útil.
3. O ACM reserva-se o direito de diminuir a carga horárias das aulas de grupo durante o período do Natal e nos meses de julho e agosto.

#### Artigo Vigésimo

##### **Condições Gerais**

1. Os associados devem comunicar na receção do ACM ou por correio eletrónico, com a maior brevidade possível, quaisquer alterações de morada, telefone, email ou outros meios de contato que tenham fornecido aquando da sua inscrição, de forma a garantir a boa comunicação.
2. Não é permitida qualquer tipo de venda de bens ou serviços, bem como a sua publicitação através de folhetos, catálogos ou outros meios publicitários, dentro das instalações do ACM sem a autorização da Direção.
3. Poderá ser impedido o acesso ou a permanência no ACM a quem não cumprir com o pagamento da QAA e a quem não demonstre um comportamento adequado, provocando distúrbios ou atos de violência.
4. A utilização de telemóveis é proibida durante as aulas, quer para utentes quer para treinadores, exceto se autorizados pela Direção.
5. Não é permitido levar para as aulas e Sala de Exercício, pertences. Os mesmos deverão ficar nos Balneários ou Cacifos.
6. Não é permitida a presença de animais nos locais de treino do ACM.
7. Os associados devem respeitar escrupulosamente as indicações dos profissionais do ACM, nomeadamente no que se refere às atividades físicas a praticar, a sua prescrição e forma correta de utilização dos equipamentos.
8. Os associados devem ter o maior cuidado na prática do exercício físico, quer no que respeita à utilização de equipamentos, quer quanto à própria saúde, especialmente se sentirem fadiga excecional, qualquer perturbação, distúrbio físico ou psíquico, devendo solicitar de imediato o auxílio dos professores que se encontrem presentes.
9. O associado que voluntariamente, ou por uso irresponsável, danificar um aparelho ou equipamento da Sala, ficará obrigado a indemnizar o ACM pelo valor praticado no mercado atual, sem prejuízo de outras punições, inclusive rescisão contratual, sem qualquer encargo a ser suportado pelo ACM. Este valor é passível de execução, com a implicação do pagamento dos encargos processuais e honorários a serem suportados pelo associado.
10. Ao ACM não poderão ser imputadas responsabilidades no caso de furtos ou estragos ocorridos no interior das suas instalações, quer em objetos ou valores pessoais, quer em viaturas estacionadas no Parque de Estacionamento.
11. O ACM reserva-se no direito de alterar atividades e quotas, comprometendo-se em qualquer dos casos a afixar as respetivas alterações em local visível e a comunicá-las em tempo útil.
12. Existem no ACM espaços que poderão ser utilizados por associados, após a devida autorização, não se responsabilizando o ACM, perante fornecedores, nem perante qualquer tipo de acidentes, ou situações análogas de qualquer tipo, que envolvam responsabilidades civis e surgidas após a utilização daqueles espaços. Tais situações são da exclusiva responsabilidade dos referidos utilizadores.



ACRO CLUBE DA MAIA

13. Salvo informação escrita em contrário, os associados autorizam que o ACM recolha registos áudio, vídeo e fotográfico das suas aulas e atividades para efeitos de divulgação.
14. O ACM coloca-se à disposição para quaisquer reclamações, solicitações ou sugestões dos associados, que deverão ser feitas pessoalmente ou por escrito, dirigidas à Direção do ACM.
15. Os associados tomarão conhecimento do presente regulamento aquando da sua inscrição, ou em momento posterior nos casos aplicáveis, e declararão estar cientes de todo o seu conteúdo, sendo-lhes entregue cópia do mesmo. Não obstante, este Regulamento estará afixado na entrada do Clube.
16. O presente Regulamento faz parte integrante da proposta de adesão de cada associado, sendo dele indissociável para todos os efeitos formais e legais.
17. A alegação do desconhecimento deste regulamento não poderá ser aceite como argumento para o não cumprimento do mesmo, uma vez que a inscrição não será efetiva sem que o mesmo seja assinado como forma de concordância.
18. Aplicam-se aos associados já inscritos na data da publicação do presente regulamento o disposto nos números anteriores, com as necessárias adaptações.
19. Ao ACM reserva-se o direito de alterar o presente regulamento, bastando para o efeito uma comunicação geral colocada e local bem visível.

#### Artigo Vigésimo Primeiro

#### **Casos Omissos e normas transitórias**

Os casos de omissões ou não previstos neste regulamento e restantes normas aplicáveis ao Clube serão decididos pela Direção

Aprovado em reunião de Assembleia Geral de 18 de janeiro de 2008  
Alterado em reunião de Assembleia Geral de 13 de junho de 2012  
Alterado em reunião de Assembleia Geral de 27 de dezembro de 2022