

# Regulamento Estúdio de Treino César Cerqueira

## REGRAS GERAIS

- Para os efeitos necessários, usa-se como cálculo o Ano Civil (1 de Janeiro a 31 de Dezembro).
- O Estúdio de Treino César Cerqueira encerra nos Feriados Oficiais, Municipais de Braga e nos dias 24 e 31 Dezembro. As mensalidades não sofrem descontos referentes a estes dias.
- A mensalidade é, obrigatoriamente, paga até a primeira sessão de treino; caso este prazo não seja cumprido é reservado ao Estúdio de Treino César Cerqueira o direito de não permitir a continuidade do cliente nos treinos. O pagamento pode ser feito em cheque (com validade superior a um mês), em dinheiro ou por transferência bancária através do NIB- 0033.0000.4544.6314.9680.5 (não se aceitam pagamentos através de Multibanco). A validade dos cheques (se inferior a um mês) e respetivas despesas de devolução são da responsabilidade dos clientes.
- O cliente pode usufruir de 30 dias por ano seguidos ou bipartidos, em duas quinzenas (1º ou 2ª quinzena de cada mês) de congelamento da mensalidade, isto para o efeito de férias ou outros. Neste período pagará apenas 50 % da mensalidade, o que permitirá assegurar o horário de treinos habitual. Durante o período de congelamento o cliente não poderá frequentar qualquer treino. A ativação deste ponto do regulamento é válida mediante envio de email para [geral@cesarcerqueira.com](mailto:geral@cesarcerqueira.com) no mês anterior ao do período que pretende congelar.
- É obrigatório o cliente estar devidamente equipado para os treinos. É obrigatório o uso de toalha e sapatilhas de uso exclusivo ao estúdio. Caso o treinador ache que o cliente não se encontra devidamente equipado, pode impedir a frequência/presença do cliente no treino. Este treino não será repostado.
- Este Regulamento poderá ser alterado sem qualquer **aviso prévio**. Os casos omissos serão resolvidos pelo diretor do Estúdio de Treino: César Cerqueira.

## **INSCRIÇÃO**

- Para se inscrever no estúdio de treino César Cerqueira são obrigatórios a entrega de atestado médico ou o preenchimento do “Termo de Responsabilidade” que se encontra presente na inscrição online e o seguro desportivo.
- A inscrição é realizada online através do site [www.cesarcerqueira.com](http://www.cesarcerqueira.com) no separador Estúdio de treino personalizado César Cerqueira, através do preenchimento do formulário “inscrição” e tem um custo de adesão de 25 € (inclui o preço do seguro - 10€).
- Para cancelar a inscrição terá que o fazer mediante envio de email para [geral@cesarcerqueira.com](mailto:geral@cesarcerqueira.com), 15 dias antes do mês que pretende desistir. Se não o fizer, o cliente terá de pagar a totalidade da mensalidade do mês que desistiu fora do prazo referido.

## **SERVIÇOS**

### **Treino Personalizado Horário Livre** (para 1 ou 2 clientes)

- A aquisição deste serviço é feita através da aquisição de um pack de treinos, correspondente a 5 treinos; 10 + 1 treino oferta ou a 20 + 3 treinos oferta. Estes treinos são de horário livre e usados à medida do cliente e de acordo com a agenda do treinador, ou seja, o cliente marca junto do seu treinador o dia e hora de cada treino, tendo que usufruir da totalidade dos treinos nos períodos de 2, 6 e 12 meses respetivamente. Caso isso não aconteça perde o direito aos treinos em falta.
- Em caso de indisponibilidade de presença física por parte do cliente, o treino poderá ser orientado via Skype.

### **Treino Personalizado Horário Fixo** (para 1 ou 2 clientes ou small group até 4 clientes)

- A aquisição do serviço de treino para 1 ou 2 clientes é feita através do pagamento de uma mensalidade, correspondente a treinos 1xsemana; 2xsemana; 3xsemana; 4xsemana, 5xsemana que incluem 4, 8, 12, 16 ou 20 treinos/mês respetivamente e em horário fixo estabelecido no ato de inscrição.

- A aquisição do serviço de treino para small group é feita através do pagamento de uma mensalidade correspondente a treinos 2xsemana ou 3xsemana, que incluem 8 ou 12 treinos/mês respetivamente e em horário fixo estabelecido no ato de inscrição.

- Aos clientes que não se inscrevam num início de mês, só serão cobradas os treinos a dar até ao fim desse mês. Nos meses seguintes a mensalidade será cobrada conforme a tabela.

- Caso o cliente falte mais do que um mês consecutivo e não pague as respetivas mensalidades, a sua inscrição no Estúdio fica anulada. Findo este prazo e para poder regressar aos treinos terá de pagar uma nova inscrição de 25 €

- Em caso de falta ao treino por parte do cliente, exceto por doença, o cliente perde o direito ao treino, não sendo este sujeito a compensação. No caso do treino personalizado em horário fixo para 1 ou 2 clientes o treino poderá ser repostado se houver disponibilidade por parte do treinador e se avisar com 24 h de antecedência, tendo ainda que ser repostado nessa mesma semana de treinos (para este efeito a semana é considerada de 2ªfeira a domingo).

- Os small groups serão divididos por temas/objetivos, sendo que a escolha do grupo adequado para o cliente é feita em conjunto com o treinador. Os grupos são de 4 clientes, caso o grupo não esteja completo será dado um prazo de 3 meses para que o grupo fique completo. Findo esse prazo se o grupo estiver incompleto a direção avaliará a continuidade do grupo.

- De acordo com o **nível técnico e objetivo pretendido**, os small groups estão divididos em:

- a. Tonificação
- b. Movimento funcional
- c. Condição Física Geral
- d. Recuperação/prevenção de lesões
- e. Recuperação pós-parto
- f. Treino para grávidas
- g. Perda de peso (condições especiais para adesão)

- Em caso de doença ou lesão, devidamente comprovada, impeditiva da prática de Exercício Físico por período igual ou superior a um mês (quatro semanas), a mensalidade será de 50% do montante total mensal (assegurando o lugar no horário de treino escolhido) até ser considerado apto.

- O Estúdio de Treino pode dispor da hora marcada ou impedir a frequência do cliente, no mês seguinte e sem qualquer aviso prévio, em caso de:

a. falta do cliente durante um mês sem aviso;

b. falta do pagamento de uma ou mais mensalidades;

- Em caso de indisponibilidade do Treinador, o treino será dado por outro Treinador da Equipa. Se não for possível ao Estúdio disponibilizar um Treinador, o cliente receberá um SMS a comunicar o adiamento do treino que será sempre compensado ao abrigo dos vários sistemas possíveis existentes para o efeito no Estúdio (horários e regulamento específico em [www.cesarcerqueira.com](http://www.cesarcerqueira.com) ou junto dos treinadores). O Estúdio poderá substituir o Treinador em qualquer altura, sem qualquer aviso prévio.

### **Treino personalizado no Domicilio**

- Este serviço está disponível para os clientes do treino personalizado horário fixo ou horário livre de 1 ou 2 clientes, tendo o acréscimo de 35% sobre o valor do treino, podendo ainda ter um acréscimo pela distância (consultar tabela específica junto do diretor ou treinador).

- O cliente poderá escolher este serviço para a totalidade dos treinos adquiridos ou apenas parte deles.

- Este serviço está disponibilizado apenas na área geográfica da sede da empresa ou filiais, caso elas existam.

A direção Estúdio de Treino César Cerqueira

---

(César Cerqueira)