

Este regulamento tem como objetivo informar todos os clientes ou potenciais clientes das bases e regras gerais da Fit4allOutdoor e toda a sua dinâmica.

Fit4allOutdoor

Treinos físicos ao ar livre na zona do Parque das Nações independentemente das condições atmosféricas. Os treinos incluem movimentos funcionais que farão com que o aumento das capacidades motoras como a força e a resistência, capacidades coordenativas, equilíbrio, mobilidade, diminuição da massa gorda e dos níveis de stress sejam uma realidade.

O primeiro treino de cada mês é dedicado à avaliação física de cada atleta a fim de aferir se houve evolução durante o mês de treino anterior. No decorrer das avaliações físicas serão leccionadas pequenas palestras de aconselhamento alimentar para que os atletas sejam consciencializados da importância da alimentação na sua saúde. Todas estas actividades decorrerão ao ar livre uma vez por mês.

No final de cada mês é disponibilizado a cada atleta um relatório de evolução do mês anterior. Para que isto seja realizado é obrigatória a presença ao primeiro treino do mês e pelo menos a 50% dos treinos a que o atleta se propõe durante um mês.

Em todos os treinos serão disponibilizadas águas e uma pequena refeição pós treino para todos os atletas inscritos, excepto àqueles que se inscrevem apenas para um treino.

Os treinos são dados sempre por técnicos superiores na área do exercício e saúde.

A prática deste desporto é voluntária e sujeita a um pagamento.

O Cliente

Para frequentar os treinos da Fit4allOutdoor é necessário:

- Ter idade entre os 14 e os 65 anos;
- Preencher a ficha de inscrição e o termo de responsabilidade;
- Não possuir contra-indicação médica para a prática de exercício físico moderado;
- Disponibilizar o seu contato (número de telemóvel/e-mail), para que possamos informar sobre o calendário das actividades bem como do progresso do atleta até então;
- Utilizar sempre roupa e calçado desportivo;
- Devido à especificidade dos locais e imprevisibilidade das condições atmosféricas aconselhamos sempre o cliente a possuir uma muda de roupa no carro;
- Todos os clientes estão cobertos por um seguro de responsabilidade civil e de acidentes pessoais durante o treino;
- Eventuais limitações físicas, pontuais, deverão ser comunicadas ao instrutor/staff antes do início de cada treino, para que possa ser considerada a exequibilidade de frequência do treino sem prejuízo para a condição, no momento;
- Aceitar na íntegra este regulamento;

O Treino

- O conceito da Fit4allOutdoor, garante que todas as actividades se realizarão, necessariamente, ao ar

livre. A escolha do local é de acordo com os objetivos de treino e salvaguarda-se que as atividades poderão realizar-se em qualquer tipo de terreno (relvado, floresta, lama, lodo, areia,...) e sob quaisquer condições meteorológicas;

- Salvaguarda-se a possibilidade de cancelamento de atividade nos casos em que condições meteorológicas muito adversas, ou outras em que, segundo os critérios da Fit4allOutdoor, coloquem em risco a segurança dos participantes;
- Os locais e horários do treino encontram-se divulgados no site e na página do facebook da Fit4allTraining sendo eles www.fit4all.pt e [Fit4alltraining](https://www.facebook.com/Fit4alltraining) respectivamente. A Atitude Outdoor reserva-se do direito de alterar ou cancelar as atividades previstas, desde que atempada e convenientemente divulgadas no nosso sitio da internet. Os clientes poderão ser informados por e-mail ou sms, até uma hora antes do inicio da atividade, sempre que não se julgue atempada ou suficiente a divulgação pelos canais comuns;
- A Fit4all não reembolsa/compensa os clientes que se atrasem/ausentem relativamente ao horário estabelecido ou compareçam em locais/horários diferentes aos marcados;
- Existem dois tipos de mensalidades, a mensalidade em que o cliente poderá treinar duas vezes por semana e outra que lhe dá a possibilidade de treinar 4 vezes por semana. Existe ainda a possibilidade de apenas se frequentarem treinos avulso;
- O treino tem a duração de aproximadamente 60 minutos;
- A Fit4all não disponibiliza balneários.

A avaliação Física

- A avaliação física consiste num exame de Bioimpedância onde se avalia a composição corporal em termos de massa gorda, massa muscular, massa óssea, nível de hidratação, gordura visceral, metabolismo basal. Também são medidos os principais perímetros corporais.
- O primeiro treino de cada mês é dedicado à avaliação física de cada atleta a fim de aferir se houve evolução durante o mês de treino anterior. No decorrer das avaliações físicas serão leccionadas pequenas palestras de aconselhamento alimentar para que os atletas sejam consciencializados da importância da alimentação na sua saúde. Todas estas actividades decorrerão ao ar livre uma vez por mês.

O Instrutor

- Todos os treinadores são técnicos superiores de exercício e estão devidamente certificados ao exercício da sua função;
- Durante o treino é fundamental que o papel do treinador seja respeitado e qualquer realização de exercícios não indicados pelo mesmo e sem a sua autorização não está coberta pelo seguro de acidentes pessoais;

Inscrição, mensalidades e cancelamentos

- A inscrição nos treinos é obrigatória seja qual for a modalidade de pagamento;
- O pagamento das actividades é realizado na primeira semana de cada mês;
- O pagamento inclui o seguro de acidentes pessoais e não existe qualquer valor ou taxa de inscrição.

- O cancelamento é livre e deve ser comunicado:
- O cancelamento antes da primeira semana do mês, não implica qualquer pagamento.
- O não pagamento da sessão ao dia 3, implica a suspensão da inscrição.
- O cancelamento depois da primeira semana implica o pagamento da mensalidade desse mês

Seguro de Acidentes Pessoais

- O seguro de acidentes pessoais cobre exclusivamente as lesões físicas ou acidentes ocorridos durante o treino.
- Estados gripais, constipações ou lesões anteriores não serão asseguradas.

Para ativar o seguro é necessário:

- No decorrer do treino informar imediatamente o treinador;
- Comunicar por e-mail à Fit4all, num prazo de 48 horas, a contar da hora do acidente ou lesão física;
- Passadas as 48 horas a Fit4all não se poderá responsabilizar pelas lesões ou acidentes decorridos nos treinos;
- A Fit4all e o cliente elaboram uma participação ao seguro;
- O cliente estabelece contatos diretos com a seguradora;

Nota: A ativação do seguro tem uma franquia de 75€, que será de responsabilidade do cliente.

Informações gerais

- A Fit4all não se responsabiliza por danos, perdas, roubos ou furtos que possam ocorrer durante os treinos sendo da responsabilidade do instruendo zelar pelos seus bens e pertences;
- Reserva-se à Fit4all o direito incondicional de cancelamento ou alteração dos horários e – locais de treino;
- Os treinos que coincidam com dias feriados/ festivos poderão estar sujeitos a alteração ou cancelamento;
- A Fit4allOutdoor reserva o direito de atualizar e/ou modificar os conteúdos dispostos no corrente sitio da internet, incluindo este normativo, ou de quaisquer outros meios de divulgação, a qualquer momento e sem aviso prévio. A responsabilidade em verificar atualização das condições de serviço será sempre do cliente;
- Vídeos, fotografias ou entrevistas poderão ocorrer durante os treinos, os clientes que não queiram a sua imagem ou nome registado/divulgado deverão manifestá-lo, por escrito;
- Poderá ser impedido o acesso ou permanência nos treinos a quem se recuse pagar a sessão, não se comporte de modo adequado, provoque distúrbios ou pratique atos de violência e/ou esteja sob o efeito do álcool ou drogas;
- Demais casos omissos do presente regulamento serão objeto de análise individualizada.