

Regulamento Interno

1. É obrigatória a apresentação do cartão de utente ao (à) funcionário (a), sempre que seja solicitado.
 2. O pagamento da mensalidade deverá ser efetuado entre os dias 1 e 8 de cada mês.
 3. Caso o pagamento das mensalidades das aulas privadas não seja efetuado até ao dia 8 de cada mês, as respetivas vagas serão consideradas disponíveis para ocupação de utentes em lista de espera para os respetivos dias e horas das aulas em questão.
 4. Os Salesianos de Manique apenas se consideram obrigados a compensar aulas perdidas nos casos em que as interrupções ao normal funcionamento dos horários sejam da sua inteira responsabilidade.
 5. Os Salesianos de Manique reservam o direito de não autorizar a compensação de aulas perdidas, caso prejudique o bom funcionamento das aulas e reduza a qualidade de ensino. De todo o modo, as compensações das aulas perdidas (por responsabilidade dos alunos/ utentes) só poderão ser feitas mediante autorização prévia por parte da Direção Técnica.
 6. Todos os utentes deverão respeitar as normas de higiene regulamentares, bem como assumir um comportamento adequado dentro das instalações desportivas.
 7. Será interdita a frequência a utentes na piscina, ginásio e salas multiusos ou SPA que sofram de qualquer doença contagiosa, ou que apresentem ferimentos exteriores.
 8. Os alunos até aos 7 anos poderão ser acompanhados ao balneário por um adulto. Estando o(a) aluno(a) acompanhado(a) de um adulto do sexo feminino, terá que utilizar o balneário feminino; no caso de o acompanhante adulto ser do sexo masculino, o balneário a utilizar é o masculino.
 9. Os géneros alimentícios são interditos em todo o complexo desportivo dos Salesianos Wellness Center de Manique à exceção do bar. É proibida a prática de atividade física com pastilha elástica, por forma a evitar acidentes. O utente poderá utilizar água e bebidas energéticas para se hidratar;
 10. Não é permitido fumar nas instalações desportivas.
 11. Os danos nas instalações serão da exclusiva responsabilidade dos seus causadores, reservando-se aos Salesianos de Manique o direito de não autorizar a entrada ou permanência a qualquer utente que desrespeite as normas inerentes à utilização do equipamento ou que de qualquer outro modo perturbe o normal funcionamento das aulas.
 12. O horário de funcionamento das instalações compreende o período entre as 7h e as 21h00 dos dias de semana, sábados das 8h às 13h45, domingos e feriados entre as 8h e as 12h45.
 13. O encerramento das instalações ocorre todos os dias às 21h15 com exceção dos sábados às 14h, domingos e feriados encerra às 13h.
 14. Não é permitido filmar, fotografar ou captar som dentro das instalações do complexo desportivo dos Salesianos Wellness Center de Manique, salvo autorização da Direção Técnica.
- ### Piscina
15. A entrada nos balneários deverá realizar-se 10 minutos antes da hora de início da aula. A entrada na água deverá realizar-se no máximo até 15 minutos depois do começo da aula.
 16. Não é permitido transitar no cais da piscina sem calçado apropriado, bem como correr e/ou saltar.
 17. É obrigatório tomar duche antes de entrar para a piscina (dentro de água), sendo também aconselhável após a prática. É obrigatório o uso de touca e chinelos.
 18. Não é permitido qualquer outro tipo de roupa de banho que não seja do tipo calção justo para homem e fato de banho para mulher.
 19. Os utentes a partir dos 15 anos poderão frequentar o serviço de natação livre, mediante a autorização escrita do encarregado de educação (termo de responsabilidade), e após a avaliação inicial do nadador salvador.
 20. Os Salesianos de Manique disponibilizam uma pista de 25m para o serviço de natação livre, à exceção de períodos de maior afluência identificados pela Direção Técnica

com a frequência de aulas de natação, pólo aquático, hidroginástica, hidrobike e triatlo.

Ginásio e Salas Multiusos

21. No ginásio e nas salas multiusos o utente deve seguir as indicações dos instrutores no que diz respeito à utilização dos aparelhos e do treino a seguir. Sempre que necessário o utente deve solicitar ajuda para a realização dos exercícios.
22. O instrutor é a autoridade máxima dentro do ginásio e nas salas multiusos, que deve ser respeitada e interpelada sempre que tiver dúvidas;
23. Para o treino livre, sem o planeamento de treino e objetivos com o instrutor, deve o utente assinar o termo de responsabilidade para o efeito.
24. Só será autorizada a permanência no ginásio e salas multiusos a utentes com o equipamento apropriado, ténis (sem ser o calçado da rua), toalha e água. A utilização de toalha durante o treino e colocação da mesma nas máquinas de treino e colchões é obrigatória.
25. Os utentes entre os 15 e os 18 anos poderão aceder aos serviços de ginásio e aulas de grupo, nomeadamente: aos aparelhos eletrónicos e de musculação, pesos livres, salas multiusos 1, 2 e 3 (aulas de grupo) e zona de treino funcional, com a supervisão de um adulto e/ou instrutor, mediante a autorização do encarregado de educação.
26. Após ter realizado a inscrição, o utente deve marcar a sua avaliação inicial junto do instrutor, para delineamento do seu plano de treino e pré-avaliação das suas capacidades e condicionantes físicas (fatores de risco).
27. As avaliações futuras deverão ser solicitadas pelo utente e/ou sugeridas pelos instrutores, não sendo obrigatórias.
28. O utente deve manifestar respeito pelo equipamento e sala que são para seu próprio usufruto. Se danificar algum equipamento será o responsável pelo pagamento do mesmo e/ou da reparação.
29. Pode ser solicitada a saída do ginásio ou salas multiusos ao utente que fizer uso incorreto dos aparelhos após aviso prévio dos instrutores.
30. O utente deve guardar sempre o material no seu local original após a sua utilização.

SPA

31. O horário de funcionamento do SPA compreende o período entre as 7h15 e as 20h aos dias de semana, e as 8h15 e as 12h30 aos sábados, domingos e feriados.
32. Aos Salesianos de Manique reserva-se o direito de interromper e recusar a continuação do serviço contratado, em casos de necessidades manutenção, limpeza ou qualquer outra razão relevante que interdição o bom funcionamento dos seus serviços; de restringir o acesso de determinadas áreas para eventos pré-reservados; alterar o regulamento interno assim como os preços sem aviso prévio.
33. A utilização do SPA não é aconselhável a grávidas, nem mulheres menstruadas.
34. Aconselhamos que o utente que tenha problemas de saúde (hipertensão, hipotensão, varizes e/ou outros problemas cardíacos) traga autorização médica para poder frequentar o SPA.
35. É obrigatório que todos os utentes assinem o termo de responsabilidade antes de usar as instalações.
36. Os utentes deverão tomar um duche antes de entrar no SPA, sauna, jacuzzi e/ou banho de turco.
37. É obrigatório o uso de fato de banho tipo calção justo para homem, fato de banho para mulher, touca e chinelos.
38. Solicita-se a todos utentes a leitura das regras de utilização dos espaços e equipamentos (sauna, banho turco, jacuzzi).
39. Solicita-se a todos os utentes o respeito pelo silêncio, tom de voz baixo durante a utilização das instalações com o intuito de não perturbar o relaxamento dos restantes utentes. Aconselhamos que todos os objetos de adorno sejam retirados (ex. relógios, fios, pulseiras).
40. Os utentes com idades entre os 15 e 18 anos estão autorizados a utilizar o SPA apenas com a supervisão de um adulto e mediante a autorização escrita do encarregado de educação, que se responsabilizará pelo seu comportamento, danos ou lesões causados.

Diretor Técnico

Miguel Dábrio