

BOOTCAMP PORTUGAL- REGULAMENTO GERAL

I. BOOTCAMP

O bootcamp é uma experiência de fitness em grupo, essencialmente ao ar livre, baseado no treino militar, no qual o objectivo é exercitar o corpo e conseguir um estilo de vida mais saudável.

1. - O treino bootcamp, pela sua própria natureza, realizar-se-á sob quaisquer condições climáticas, inclusivamente, sob chuva, neve, granizo ou tempestade, excepto nas situações em que, de acordo com o critério da Bootcamp Portugal, não permitam ou não aconselhem a realização da aula de treino.

- O treino bootcamp poderá decorrer nos mais diversos locais e será composto de uma variedade de recursos. Poderão variar o número de formandos por aula de treino e as características dos espaços onde a aula se irá realizar. Esta poderá decorrer em espaços outdoor; em terrenos com pavimentação sintética ou natural; em espaços com pouca iluminação artificial; espaços confinados ou grandes espaços; terrenos acidentados, morros, terreno molhado, áreas florestais, etc.

- A Bootcamp Portugal não disponibiliza balneário e vestiários nos locais onde decorrerem os treinos, excepto nos locais onde tais infra-estruturas já existam.

- Tal como para a prática de qualquer actividade física, o formando deve usar roupa confortável, de preferência desportiva, e ter consigo uma garrafa de água.

- Caso surjam dúvidas específicas relativas a estes aspectos, designadamente, o tipo de roupa, tipo de terreno, etc., o formando poderá entrar em contacto com a Bootcamp Portugal, para quaisquer esclarecimentos, através de email ou de contacto telefónico.

- Excepcionalmente, devido à ocorrência de circunstâncias imprevistas, a Bootcamp Portugal poderá necessitar de alterar o local de treino ou cancelar treino. Caso esta situação surgir até 24 horas antes do treino, a informação será colocada na página de internet, caso a situação surgir entre 24 e 12 horas, o formando será notificado por email, e caso entre 12 e 1 hora o formando será notificado por SMS .

II. INSCRIÇÃO

- O formando deve, previamente à inscrição numa sessão de treino bootcamp, verificar o seu estado de saúde com o seu médico. É da exclusiva

responsabilidade do formando informar o staff ou instrutor de qualquer problema de saúde ou lesão, que o limite fisicamente para a prática de exercício físico.

- O formando deve registar-se junto do instrutor/ staff Bootcamp Portugal previamente à primeira aula de treino a efectuar, preenchendo o formulário de inscrição, tomando conhecimento do presente regulamento a declarando a sua concordância com o mesmo, a inscrição. O formando deve, igualmente antes do início da primeira aula, apresentar ao instrutor fotocópia do B.I, e indicar o número de contribuinte.

- O formando deverá ainda entregar ao instrutor o Termo de Responsabilidade disponibilizado no site da Bootcamp Portugal, impresso e assinado, e efectuar o pagamento, nos termos do Pacote escolhido, de acordo com a oferta constante do site da Bootcamp Portugal, que é regularmente actualizado por esta.

-Existe uma inscrição anual, de 13€ pago uma vez por 12 meses, que deve ser pago antes do início da primeira sessão.

- Finalmente, o formando deverá disponibilizar o contacto de telemóvel ou email, para que possa ser contactado com brevidade pela Bootcamp Portugal, para o esclarecimento de qualquer situação pontual que possa afectar a aula de treino prevista (até uma hora antes da hora prevista para o início da aula de treino).

III. SESSÕES DE TREINO

- A sessão refere se á um conjunto das aulas, incluídas no pacote escolhido pelo formando.

- As datas dos treinos encontram se na página da internet.

- O formando poderá iniciar a sua sessão em qualquer dia de treino, desde que previamente inscrito. O formando inicia a sua sessão com a sua participação na primeira aula de treino após a respectiva inscrição.

- O formando é livre de participar no maior número de aulas de treino disponíveis em cada sessão de treino no qual se inscreveu.

- O formando inscrito em aulas de treino durante a semana poderá frequentar uma sessão ao Sábado sem quaisquer encargos.
Esta aula poderá igualmente ser aproveitada para compensar outras aulas a que o formando tenha faltado.

Esta autorização não é aplicável ao formando que se inscreva através do sistema de Cartão de Senhas.

- A Bootcamp Portugal reserva-se o direito de alterar o local e hora da aula de treino de Sábado, ou de a cancelar, não sendo devida por isso qualquer compensação ao formando que nela se tiver inscrito.

- O formando deverá apresentar-se com pontualidade à aula de treino, participando das aulas conforme o plano de acção definido pelo instrutor, sendo que **o atraso relativamente à hora marcada, ou a ausência, não confere o direito ao adiamento da aula de treino nem ao respectivo reembolso**, e poderá, no caso de atraso, implicar a não autorização, pelo instrutor, para participar da aula de treino.

- Para maior segurança do formando, as instruções e orientações dadas pelo instrutor ao formando durante o treino deverão ser respeitadas.

Se por alguma razão o formando considera que não deseja ou não deve realizar o(s) exercício(s) definidos pelo instrutor, deverá informá-lo imediatamente, e este, por sua vez, poderá sugerir um exercício alternativo.

- O formando deverá informar o instrutor de qualquer necessidade de melhor aquecimento ou de alongamentos, no decorrer ou no final de qualquer aula de treino.

- Em caso de lesão durante o treino, impeditiva do membro frequentar as aulas, este terá de informar a Bootcamp Portugal, por escrito, num período máximo de 48 horas após a lesão.

Apenas neste caso, e mediante declaração médica, o membro terá direito a reposição das aulas perdidas, devido à lesão, no final da sua sessão.

A declaração médica deve incluir a data em que aconteceu a lesão e o período em que o membro estará impedido de praticar Bootcamp.

- Os treinos bootcamp possuem um ritmo próprio, sendo tarefa dos instrutores encorajar os formandos a intensificar o seu treino. Se o formando desejar ou sentir que não pretende manter ou aumentar o ritmo que é proposto pelo instrutor, deverá informar o instrutor, para que este possa adaptar o treino de acordo com essa informação.

- Termos utilizados ou frases ditas pelos instrutores no decorrer dos treinos são utilizados como método de motivação e incentivo do formando, não sendo intenção ofender ou desrespeitar, pelo que não deverão ser encarados a título pessoal.

IV. SEGURO

- Existe um seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil. O formando deverá informar o instrutor de qualquer indisposição, lesão ou acidente que sofra no decorrer da aula de treino, e deverá enviar um email para bootcamp@bootcampportugal.com relatando o sucedido, num prazo de 48 horas a contar da hora da ocorrência da lesão ou do acidente.

- Caso o formando não informe a Bootcamp Portugal no prazo de 48 horas acima referido, a Bootcamp Portugal não assume qualquer responsabilidade sobre quaisquer lesões ou acidentes eventualmente sofridos pelo formando.

- Após recepção da participação da lesão ou acidente do formando, a Bootcamp Portugal disponibiliza ao formando o contacto da seguradora e a respectiva apólice de seguros, devendo, a partir desse momento, o formando tratar de todo o processo directamente com a empresa de seguros.

V. DISPOSIÇÕES GERAIS

- A Bootcamp Portugal não se responsabiliza por quaisquer perdas, danos ou furtos que possam ocorrer durante a aula de treino bootcamp.

- Quaisquer actividades a decorrer fora das sessões de treino poderão ter custos adicionais e/ou necessidade de seguro adicional. Nestes casos, a Bootcamp Portugal indicará previamente as respectivas condições de participação no site da internet.

- Aulas de treino que coincidam com dias feriados ou outros com carácter excepcional (dias de festividades, etc.), poderão ficar sujeitos a cancelamento ou alterações (por exemplo: varias aulas do mesmo dia ou varias aulas de diferentes dias poderão fazer treino conjunto).

- As caixas de email utilizadas pelos membros poderão, por vezes, bloquear ou ter uma recepção tardia de emails, e assim receber com atraso emails enviados pela Bootcamp Portugal. Consequentemente, a Bootcamp Portugal não se responsabiliza pela não recepção, pelo formando, de informações e notícias que afectem o treino do formando. A Bootcamp Portugal garante apenas a divulgação das informações e notícias mais importantes na secção "Notícias e Eventos" no site da internet, o qual poderá ser consultado regularmente pelo formando.

- Reportagens de imagem e entrevistas poderão decorrer durante a sessão de treino. O formando que deseje que a sua imagem ou nome não sejam registados deverão manifestá-lo no momento da inscrição, ou em qualquer momento, por escrito.

- Poderá ser impedido o acesso ou permanência nas sessões de treino a quem se recuse pagar a sessão, não se comporte de modo adequado, provoque distúrbios ou pratique actos de violência, tiver ingerido álcool ou drogas.
- Os casos omissos do presente regulamento serão objecto de análise individualizada por parte da Bootcamp Portugal.