Moimenta da Beira
Município

Normas de Funcionamento e Utilização da Sala de Exercício

Atualização: 23/01/2026

1- Horários

- Tarde/Noite (Segunda a sexta-feira)
  - 17h30 / 21h00

1.1- Número máximo de utentes na sala e exercício de 25 utentes.

1.2- Treino (permanência na sala) com duração de 90 (noventa) minutos por utente.

2- O utente deve dirigir-se à receção do Pavilhão Municipal antes da sessão, para efetuar o levantamento do cartão de acesso, devendo posteriormente entregá-lo na sala de exercício ou na sala de fitness ao técnico/professor ao serviço.

3- Os utentes têm de trazer sapatilhas para trocar e é obrigatório o uso de toalha individual, sob pena de a sessão não se realizar.

4- Duração máxima contínua de 20 minutos nas máquinas de trabalho cardiovascular.

5- É proibida a presença de acompanhantes que não sejam utentes.

6- Na utilização de material móvel deve responsabilizar-se por o deixar arrumado.

7- É proibido comer dentro da sala/instalações.

8- Por motivos de segurança não é permitido a presença de crianças com idade inferior aos 12 anos no interior da sala e sala de fitness entre os 12 e os 14 anos é permitido se acompanhado por um adulto utente.

9- A sala de exercício tem acompanhamento de um técnico especializado. Para qualquer informação técnica deverá dirigir-se ao técnico de serviço.

10- É proibido transportar sacos de treino dentro da sala de exercício, sendo que o utente deve evitar trazer para a sala de exercício objetos de valor. Não nos responsabilizamos por extravios ou perdas de pertences.

11- Os professores da Sala de exercício são técnicos especializados e, como tal, respeite as normas e conselhos dos mesmos.

12- Tenha atenção ao usar duas ou mais máquinas em simultâneo. Por muito conveniente que seja não está a usar o equipamento, evite deixar toalhas a reservar o mesmo.

13- Respeite as Regras espaços comuns. As normas de segurança e as regras de utilização dos equipamentos devem ser cumpridas. Evite exercícios quando não tiver a certeza de como os deve fazer. Se precisar de ajuda fale com um dos técnicos.

14- É expressamente proibido o recurso e uso de linguagem insultuosa, agressiva ou abusiva e incomodar os outros utentes e/ou funcionários. O incumprimento desta regra será passiva de término de adesão.

15- O utente não pode fechar ou abrir as janelas e a porta da sala musculação/ginásio.

16- Tenha em atenção a captação de imagens. Não somos contra fotografias e/ou vídeos, desde que estes não exponham outros utentes.