

Horário de funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 7H às 22H e aos sábados das 9H às 13H e das 16H às 20H. Encerrado aos Domingos e Feriados.

O GYM TÓNICO – Wellness Center disponibiliza dois serviços distintos e independentes:

- a) Disponibilização de instalações e equipamento para a prática desportiva e física, lazer e prestação de serviços conexos com as mesmas atividades, a definir nas condições particulares, tutelados pelo Instituto Português de Desporto e Juventude;
- b) Disponibilização de serviços paramédicos de nutrição, a definir nas condições particulares, tutelados pela Entidade Reguladora de Saúde.

A utilização dos **serviços gerais** é livre ao longo do dia, podendo haver várias visitas no mesmo dia. A escolha do ou dos dias de visita ao GYM TÓNICO - Wellness Center fica a critério do sócio.

A frequência dos serviços gerais obriga a reserva de vaga. A marcação de horário fixo é obrigatória para os serviços específicos.

O sócio poderá comprar um dos vários cartões mensais disponíveis, adequando o mesmo às suas necessidades. O cartão é renovável automaticamente por períodos iguais e sucessivos. A denúncia, suspensão ou alteração do mesmo tem de ser efetuada, com 15 dias de antecedência do seu termo inicial ou renovação, na receção, ou enviando email para geral@gymtonico.com, ou mediante carta registada com aviso de receção.

Os valores dos diferentes cartões bem como dos serviços específicos estão expostas em folhetos próprios. Nos cartões com adesão promocional e período mínimo de permanência, o sócio pode denunciar o contrato a qualquer momento antes do termo acordado, desde que proceda ao pagamento da diferença de valor entre o cartão promocional e o cartão sem promoção, relativamente ao período já usufruído.

Apenas serão admitidos sócios com idade igual ou superior a 18 anos, ou menores devidamente autorizados pelo respetivo representante legal.

A inscrição, implica o pagamento de uma taxa (joia) e a respetiva mensalidade de acordo com o ou os serviços escolhidos.

O GYM TÓNICO – Wellness Center reserva-se o direito de praticar descontos sobre o preçário geral em determinados casos (débito em conta, agregado familiar, etc...) de acordo com a tabela em vigor. Os descontos não são acumuláveis.

É obrigatória a apresentação de documento de identificação válido (BI, Cartão de Cidadão, Passaporte ou equivalente) no ato da inscrição, bem como a cedência de fotografia, em formato físico ou digital, que permita a identificação do sócio no momento do check-in. O sócio obriga-se ainda a manter os seus dados pessoais atualizados, nomeadamente número de telemóvel e endereço de email.

Nos termos do n.º 2 do artigo 40.º da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Lei n.º 5/2007), a admissão às instalações desportivas abertas ao público não depende da apresentação de exame médico, constituindo especial obrigação do praticante assegurar-se, previamente, de que não tem quaisquer contraindicações para a sua prática. O sócio obriga-se ainda a comunicar por escrito ao GYM TÓNICO – Wellness Center, através do email geral@gymtonico.com, qualquer alteração relevante do seu estado de saúde.

O GYM TÓNICO – Wellness Center e a respetiva Direção Técnica não se responsabilizam por qualquer agravamento de problemas de saúde preexistentes ou em desenvolvimento, pressupondo-se que o utente confirmou previamente a inexistência de contraindicações para a prática da atividade física escolhida.

Conforme o disposto no art.42º da Lei nº 5/2007, a inscrição e frequência no GYM TÓNICO - Wellness Center garante a adesão automática a um seguro de acidentes pessoais cujo valor encontra-se incluído na mensalidade. As mensalidades, com exceção da primeira, são liquidadas por débito direto. Os pagamentos ao balcão apenas serão autorizados de forma pontual e encontram-se sujeitos a tabela própria.

Nos pagamentos efetuados ao balcão, a mensalidade deverá ser liquidada até ao último dia útil do mês anterior ao mês a que respeita a utilização dos serviços. Nos pagamentos por débito direto, sempre que o débito não se efetue por qualquer motivo, o sócio dispõe até ao dia 8 do respetivo mês para regularizar a situação.

Sempre que o débito direto não se realize, seja recusado ou revogado, acrescerá uma taxa de despesas administrativas, aplicável no momento da regularização ao balcão ou da tentativa de novo débito.

Após o dia 8, e enquanto a situação não se encontrar regularizada, não será permitido ao sócio usufruir dos serviços do GYM TÓNICO – Wellness Center. Decorridos 30 dias sem regularização, o Clube reserva-se o direito de suspender a inscrição e frequência.

A reinscrição encontra-se sujeita ao pagamento de uma taxa de acordo com a tabela em vigor.

Qualquer alteração de perfil deve ser comunicada na recepção até ao dia 25 do mês corrente para entrar em vigor no mês seguinte.

Todos os sócios inscritos nos serviços gerais do GYM TÓNICO – Wellness Center beneficiam de acesso gratuito ao parque de estacionamento, sujeito à disponibilidade de vagas no momento.

Atendendo à limitação de lugares, o acesso é efetuado através de um sistema automático com barreira, cuja abertura depende da utilização de uma pulseira eletrónica. A pulseira pode ser adquirida na recepção do ginásio, mediante o pagamento de um valor único, não constituindo, em caso algum, garantia ou reserva de lugar de estacionamento.

A suspensão ou cancelamento da inscrição no ginásio não confere direito ao reembolso do valor pago pela aquisição da pulseira.

Para efetuar o check-in e ter acesso ao espaço GYM TÓNICO – Wellness Center é obrigatória a apresentação do cartão de sócio, sendo esse cartão pessoal e intransmissível.

De acordo com o cartão escolhido o GYM TÓNICO – Wellness Center poderá disponibilizar 1 toalha por visita, durante a permanência no recinto. Esta será devolvida nos espaços sinalizados para tal e antes do check-out.

O GYM TÓNICO – Wellness Center disponibiliza cacifos nos balneários para guarda de bens pessoais durante o horário em que o sócio permaneça dentro das instalações. O ginásio não se responsabiliza por extravios de bens guardados no cacifo ou em qualquer espaço do ginásio.

O sócio obriga-se ao uso de equipamento (vestuário, calçado, toalha, acessórios, etc...) adequado ao espaço e à prática da modalidade a que se apresenta e conforme indicações do técnico de exercício físico responsável pela modalidade.

A frequência e utilização livre das áreas de treino, nomeadamente da sala de musculação, é permitida a sócios com idade igual ou superior a 15 anos.

Os menores de 15 anos apenas poderão frequentar e utilizar estas áreas quando acompanhados, em permanência, por um Personal Trainer do GYM TÓNICO – Wellness Center, que assumirá a supervisão técnica e responsabilidade pela segurança do menor durante a sessão de treino.

Por motivos de conforto e higiene é obrigatório o uso de toalha para a prática do exercício físico, bem como aconselhável a troca de calçado da rua para as áreas da prática desportiva.

É obrigatório o uso de chinelos na área envolvente da piscina, duches e balneoterapia.

É obrigatório o uso de touca para a prática das atividades aquáticas.

É expressamente proibido o uso de objetos cortantes e/ou depilatórios nos balneários, bem como substância colorantes e ou de pintura de cabelo.

As normas de segurança para a utilização da piscina e do banho turco estão afixadas em locais próprios e deverão ser respeitadas.

A utilização da piscina em regime de horário livre é reservada exclusivamente a sócios inscritos com idade igual ou superior a 15 anos.

Os menores de 15 anos apenas podem utilizar a piscina no âmbito das aulas de natação, sob supervisão técnica, sendo vedada a sua frequência em regime de utilização livre. É expressamente proibida a entrada ou permanência dos mesmos na área da piscina (cais e cuba) fora do horário das respetivas aulas de natação, ainda que acompanhados por adultos.

Existem regulamentos próprios dos serviços específicos (Escola de Natação H2O, Personal Trainer, Nutrição, entre outros) e que são entregues no ato de inscrição ou aquisição dos mesmos.

O sócio compromete-se a seguir todas as advertências e conselhos sugeridos pelos profissionais qualificados do GYM TÓNICO - Wellness Center. Qualquer uso abusivo e autodidata do equipamento existente por parte do sócio, é expressamente proibido. Qualquer acidente ou lesão ocorridos no seguimento deste comportamento serão da inteira responsabilidade do sócio.

O sócio obriga-se a aceitar e cumprir os regulamentos gerais do clube, bem como os horários, preços e normas técnicas e médicas que sejam afixadas.

As aulas de grupo ocorrem segundo um horário preestabelecido. Este horário poderá ser atualizado consoante as necessidades do clube e dos seus sócios, de modo a diversificar ao máximo a oferta do GYM TÓNICO - Wellness Center, não podendo ser tal alteração invocada como justificação para o cancelamento da frequência do ginásio.

Por questões técnicas de segurança na atividade física, a tolerância de acesso as aulas de grupo são de 5 minutos, findo os quais apenas o técnico de exercício físico responsável pela modalidade terá o direito de admitir ou não aluno na aula. O mesmo se aplica à saída dos alunos antes do término da aula.

Nos termos do artigo 6.º da Portaria n.º 454/2023, de 28 de dezembro, e para garantir o conforto e a segurança dos utentes, encontra-se definido um número máximo de ocupação simultânea das instalações desportivas. Assim, as

vagas são limitadas aos máximos previstos no artigo 19.º do referido diploma e serão atribuídas por ordem de chegada, mediante registo através de senha no quiosque eletrónico da receção ou por outro mecanismo eletrónico que venha a ser adotado.

É permitida a utilização de dispositivos móveis para fins pessoais, desde que não interfira com a privacidade e o normal usufruto das instalações por terceiros. A captação de imagens, vídeo ou som que inclua, direta ou indiretamente, outros sócios ou colaboradores é expressamente proibida, salvo mediante consentimento prévio e expresse dos mesmos.

O GYM TÓNICO - Wellness Center reserva-se o direito de solicitar a eliminação imediata de quaisquer conteúdos obtidos em violação desta norma, bem como de suspender ou cancelar a inscrição e frequência do infrator, nos termos do presente regulamento.

Sem prejuízo do disposto em legislação especial, pode ser impedido o acesso ou permanência nas instalações desportivas a quem se recuse, sem causa legítima, pagar os serviços utilizados ou consumidos, não se comporte de modo adequado, provoque distúrbios ou pratique atos de furto ou de violência (art. 20º da Lei 39/2012).

Qualquer situação insólita omitida neste regulamento será resolvida diretamente e apenas com a direção ou gerência.

O GYM TÓNICO – Wellness Center reserva-se o direito de alterar as presentes condições gerais mediante o aviso prévio de 30 dias.

Braga, 1 de Março de 2026

Paulo Morais

Proprietário

Hélder Gomes

Diretor Técnico

Horário de Permanência: