

# **Protocolo**

***Faculdades do Corpo Fitness Center***

***E***

***Ordem dos Advogados***

**Coimbra**

**2009**

# Protocolo

## ARTICULADO

O Ginásio “**Faculdades do Corpo Fitness Center**”, adiante designado por 1º outorgante, devidamente representada pela Responsável Técnica do Ginásio, Joana Pedro Queiroz de Azevedo Erse, e Ordem dos Advogados, Conselho Distrital de Coimbra, adiante designado por 2º outorgante, devidamente representado pelo Exmo. Sr. Dr. Carlos Ferrer Santos, acordam nas seguintes condições, para a frequência do Ginásio.

### I

#### (Objectivos do Protocolo)

1. Oferecer preços convidativos aos Associados e funcionários da Ordem dos Advogados, bem como aos seus familiares directos, na frequência do ginásio, “**Faculdades do Corpo Fitness Center**”.
2. Criar um compromisso com os mesmos no sentido de promover o seu bem-estar físico e psicológico com repercussões a nível das suas potencialidades/capacidades no dia-a-dia e/ou no desempenho da sua actividade profissional.

### II

#### (Benefícios para os Associados, funcionários e seus familiares directos)

1. Melhorar a qualidade de vida pela prática de exercício físico;
2. Promover a auto-estima e o aumento da valorização pessoal;
3. Aumentar os níveis de motivação;
4. Responder às necessidades individuais dos mesmos e eventualmente corrigir ou minorar problemas de saúde decorrentes do exercício profissional.
5. Gerar o sentimento de pertença.

### III

#### (Serviços disponíveis)

Os profissionais que leccionam as aulas e que realizam o acompanhamento dos clientes nas salas de cardio e musculação têm formação académica (licenciatura) e formações específicas na área do exercício e saúde (especializações).

1. Temos 3 salas de grupo - Aulas de Grupo

- Body Combat/ Body Pump/ Step/ Power Jump/ Cycling/ Dance Fusion/ Corpo & Mente/ GAP / Ginástica localizada para a coluna.

- Dança do Ventre / Hip Hop / Yoga (**NOVIDADES**)

- Ballet de iniciação para crianças.

2. Temos 4 salas para a realização da Musculação e CardioFitness

Será realizada uma **avaliação da condição física** e **2 treinos orientados por um professor**, e posteriormente, será estabelecido **um plano de treino individual** com o objectivo de responder às necessidades/objectivos individuais.

**Nota:** Dependendo do objectivo individual do sócio(cliente) é realizada uma nova avaliação, de 2 em 2 meses ou de 3 em 3 meses.

### IV

#### (Serviços Extras)

- Avaliação da Condição Física.
- Treino Personalizado (Personal Trainer).
- Gabinete de nutrição.
- Gabinete de terapias manuais/holísticas e cuidados com o corpo (massagens, acupunctura, programa de tratamento e profilaxia dos problemas de coluna vertebral).

**Notas:**

- Estes serviços não estão incluídos nos 30% de desconto.
- Serviços passíveis de pagamento face à da tabela de preços em vigor.

### **Na Avaliação da Condição Física é realizada:**

- Uma avaliação Postural (análise numa posição lateral, anterior e posterior);
- Uma avaliação da capacidade Cardiorespiratória (Teste de Cooper);
- Através da balança Tanita recolhemos os seguintes dados: percentagem da massa gorda, massa muscular e da água corporal, a gordura visceral e a densidade óssea.
- As medidas antropométricas e os testes ao nível do abdominal, flexões de braços e da flexibilidade.

## **V**

### **(Condições de Acesso)**

1. Ser Associado, funcionário da Ordem dos Advogados ou familiar directo destes.
2. Cada Associado, funcionário ou familiar directo destes, interessado em beneficiar deste protocolo deverá, obrigatoriamente, apresentar a respectiva Cédula Profissional/ cartão de funcionário da Ordem dos Advogados ou, na falta deste, através de declaração emitida pela Ordem dos Advogados. Relativamente aos familiares directos, será feita através do Bilhete de Identidade/ Cartão de Cidadão e da Cédula Profissional/cartão de funcionário da Ordem dos Advogados.

## **VI**

### **(Normas)**

1. Os Associados, funcionários e seus familiares directos, estarão sujeitos ao horário de funcionamento do Ginásio, sendo avisados com a antecedência necessária sempre que se prevejam interrupções no funcionamento (feriados, etc.).
2. O 1º outorgante não se responsabiliza por quaisquer bens pessoais. Se solicitado será disponibilizado um cacifo nos balneários, para que possam guardar os seus pertences.
3. É obrigatório o uso de toalha durante a realização do treino.

## **VII**

### **(Responsabilidades do 2º Outorgante)**

1. Garantir que todos os Associados, funcionários da Ordem dos Advogados e seus familiares directos tenham conhecimento do protocolo e dos seus objectivos (divulgação através de sms, e-mail, site/página na internet, colocação de cartazes e panfletos em locais estratégicos, nota informativa, ou outra).

## **VIII**

### **(Responsabilidades dos Inscritos)**

1. Os Associados, funcionários e seus familiares directos, encontram-se sujeitos ao cumprimento das normas internas de utilização do Ginásio (Regulamento Interno de Funcionamento).

## **IX**

### **(Responsabilidades 1º Outorgante)**

1. Garantir qualidade no serviço que irá prestar aos Associados, funcionários da Ordem dos Advogados e familiares directos destes.
2. Gerar as condições necessárias para que os mesmos atinjam os seus objectivos individuais.

## X

### (Tabela de Preços)

1. Ao realizar um **Contrato anual** beneficia de **30% de desconto** face à tabela de preços em vigor.

- **Estará isento do pagamento da jóia de inscrição.**

- **O pagamento poderá ser realizado de 3 formas: (1) Pronto pagamento; (2) 2 pagamentos (50% no acto da inscrição + a entrega de um cheque para o mês seguinte, com o restante valor); (3) Débito Directo.**

- **Terá de realizar o pagamento da Avaliação da Condição Física (3 em 3 meses).**

- O contrato anual tem como objectivo criar um compromisso, um sentido de responsabilidade entre o Ginásio e o Associado, funcionário ou com os familiares directos destes.

a. Se optar pela modalidade “Todas as Actividades” (cardio-musculação + as aulas de grupo) **beneficia de 30% de desconto**, o preço a pagar irá variar em função do nº de vezes que vão por semana:

Nº de vezes por semana	Sócio normal	Ordem dos Advogados	Débito Directo
<b>2x por semana</b>	<b>360€</b> 30€(mensalidade) +30€ (jóia) +15€ (Avaliação)	<b>252€</b> + 15€(Avaliação)	<b>23€ mês</b> + 15€(Avaliação)
<b>3x por semana</b>	<b>445€</b> 37€ (mensalidade) +30€ (jóia) +15€ (Avaliação)	<b>311.5€</b> + 15€(Avaliação)	<b>28€ mês</b> + 15€(Avaliação)
<b>Livre Acesso</b>	<b>540€</b> 45€(mensalidade) +30€ (jóia) +15€ (Avaliação)	<b>378€</b> + 15€(Avaliação)	<b>34€ mês</b> + 15€(Avaliação)

(Nota: Horário de funcionamento normal do Ginásio, de 2ª / 4ª / 6ª das 9h00 às 21h30, 3ª e 5ª das 7h20 às 21h30 e aos Sábados das 10h00 às 18h30)

- b. Se optar pela modalidade **“Todas as Actividades, saída até às 16h”**, beneficia da isenção do pagamento da jóia:

Nº de vezes por semana	Sócio normal	Ordem dos Advogados	Débito Directo
<b>Livre Acesso</b>	<b>320€</b> +30€ (jóia) +15€ (Avaliação)	<b>320€</b> + 15€(Avaliação)	<b>29€ mês</b> +15€(Avaliação)

(Nota: Horário de funcionamento normal do Ginásio, de 2<sup>a</sup>/4<sup>a</sup>/ 6<sup>a</sup> das 9h00 às 16h00, 3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> das 7h20 às 16h00 e aos Sábados das 10h00 às 18h30)

***Em função das necessidades e interesses demonstrados pelos Associados, funcionários e familiares directos destes, poderão ser abertas aulas de grupo em horários mais vantajosos/compatíveis para os mesmos até às 16horas.***

**Nota:** As aulas de grupo realizam-se nos seguintes horários:

- 7h20 – 8h30 (3<sup>a</sup>/4<sup>a</sup>/5<sup>a</sup> feiras)
- 12h30 – 13h20 (todos os dias)
- 17h40 - 18h30 - 19h20 - 20h10 – 21h (todos os dias)

(horário: [www.faculdadesdocorpo.com](http://www.faculdadesdocorpo.com))

- c. **Se optarem por se inscreverem em grupos de 3 pessoas**, além dos descontos anteriormente mencionados, cada elemento do grupo irá beneficiar de uma oferta.

## XI

### (Condições)

1. O presente acordo vigorará pelo prazo de um ano a contar da data da respectiva assinatura e renovar-se-á automaticamente por iguais períodos, salvo se uma das partes proceder à sua denúncia, mediante comunicação escrita, com uma antecedência mínima de 60 dias, não havendo lugar a pedido de qualquer indemnização.
2. Durante o período da sua vigência, o presente Protocolo poderá ser objecto de aditamentos ou alterações, que sejam acordadas por ambas as partes.
3. O presente acordo é aceite por ambas as partes que seguidamente o assinam.

Coimbra, 27 de Novembro de 2009

***Faculdades do Corpo Fitness Center***

Dr.<sup>a</sup> Joana Pedro Erse, Responsável  
Técnica do Ginásio e do Departamento  
de Gestão de Clientes

***Ordem dos Advogados, Conselho  
Distrital de Coimbra***

Dr. Carlos Ferrer Santos, Presidente do  
Conselho Distrital de Coimbra da Ordem  
dos Advogados.

---

---

***ANEXOS***

## Apresentação do Ginásio – Faculdades do Corpo Fitness Center





# MÁQUINAS





## Localização do Ginásio

### **Morada**

Largo Santana n°2

3000-360 Coimbra

(estacionamento privado)

### Contacto

Telefone 309 948 474 (**Ginásio**)

Telemóvel 968840894

**(Responsável Técnica do  
Ginásio - Joana Erse)**

### Email

[Joana\\_pqdae@hotmail.com](mailto:Joana_pqdae@hotmail.com)

[fc@faculdadesdocorpo.com](mailto:fc@faculdadesdocorpo.com)

### Site

[www.faculdadesdocorpo.com](http://www.faculdadesdocorpo.com)

### Horário

2ª/4ª/ 6ª das 9h00 às 21h30

3ª e 5ª das 7h20 às 21h30

Sábados das 10h00 às 18h30

