

# MOVE HIIT CLASS

## TERMOS E CONDIÇÕES GERAIS DE USO

### 1.- PARTES

São partes neste contrato de adesão,

por um lado, a sociedade denominada LAPS GYNIOUS UNIPessoal LDA, NIPC n.º 516264974, e sede na Rua Marcos Portugal n.º 59 - 1º, 1200-257 Lisboa e com o endereço electrónico [mhgeral@movehiit.com](mailto:mhgeral@movehiit.com), através da Plataforma MOVE HIIT CLASS, sua pertença e,

por outro, a pessoa singular (ou coletiva), também designada por utente ou utilizador, a qual, ao aderir, aceita sem qualquer reserva ou discordância os termos e as condições gerais e particulares de cada tipo de actividade, política de privacidade e protecção de dados, devendo abster-se de prosseguir na sua inscrição e prática, caso haja alguma forma de discordância.

Fica recomendada ao utente a leitura prévia, visto que, ao prosseguir inscrevendo-se e registando-se, fica, automaticamente, vinculado aos termos e condições deste contrato em tudo o que diga respeito a direitos e obrigações na disponibilidade das partes/liberdade contratual.

### 2.- OBJECTO

Os serviços prestados através da Plataforma MOVE HIIT CLASS têm como objetivo a orientação dos utentes na prática de exercícios físicos tendo presente, entre outros e, nomeadamente, os seguintes 4 objetivos:

- MELHOR SAÚDE FÍSICA E MENTAL
- AUMENTO DOS NÍVEIS DE PERFORMANCE
- MAIOR EQUILÍBRIO PSICOSSOMÁTICO
- MAIOR SATISFAÇÃO E REALIZAÇÃO PESSOAL

Em particular, cada pacote terá objetivos mais específicos, tendo em conta tanto o nível do praticante, como os seus objetivos, desde propiciar perda de peso a tonificação da massa muscular.

Serão disponibilizados também conselhos que possam contribuir para melhor saúde e maior proveito dos exercícios físicos, como dicas e receitas culinárias que cada um, segundo o seu critério e única responsabilidade, adotar ou não.

No decorrer dos treinos em directo, também está prevista a criação de um chat de convívio e de discussão de temas reservadas exclusivamente aos utilizadores inscritos que possam ser identificados através do IP e palavra passe.

Mais especificamente, a MOVE HIIT CLASS é uma plataforma cujo objetivo é proporcionar treinos H.I.I.T. em live streaming (treinos de alta intensidade em directo).

Com esta plataforma temos como propósito apresentar planos comprovadamente eficazes de 4 semanas, de forma a que consigas perder peso de forma rápida, mantendo ou aumentando a tua massa muscular. Durante esse período serás guiado pela equipa da MOVE HIIT CLASS através de um planeamento rigoroso que te ajudará a cumprir os teus objetivos, quer de perder peso, quer de tonificação/definição de massa muscular.

Estes treinos serão dinâmicos e sempre diferentes, de duração entre 20/35 minutos e serão dados em directo, como já foi dito, mas ficarão gravados e automaticamente disponíveis na plataforma de acesso, para que possas fazer quando quiseres.

Ao aceder à Plataforma MOVE HIIT CLASS, o utilizador deve registar uma conta de utilizador e comprar uma subscrição. Nestes termos estará a aceitar o contrato entre ele e a MOVE HIIT CLASS. Ao criares a conta, a MOVE HIIT CLASS terá acesso aos teus dados e outras informações, estritamente necessárias para conseguir gerir a tua conta, e existirá o compromisso do utente em manter actualizada toda essa informação.

É importante que o utilizador mantenha confidencial a sua palavra passe e não a divulgue a terceiros.

Caso suspeite de algo anormal deverá notificar de imediato os responsáveis pela MOVE HIIT CLASS através do endereço [mhgeral@movehiit.com](mailto:mhgeral@movehiit.com)

O utilizador assume toda a responsabilidade para com a MOVE HIIT CLASS pela actividade que ocorrer na sua conta.

### 3.- PROPRIEDADE INTELECTUAL OU INDUSTRIAL

A Plataforma MOVE HIIT CLASS é propriedade exclusiva da sociedade comercial denominada LAPS GYNIIOUS UNIPessoal LDA NIPC N.º 516264974, acima melhor identificada, pelo que é a única titular dos direitos, sejam os de propriedade intelectual ou industrial ou outros de diversa natureza e, todos os seus conteúdos estão protegidos pelo Código dos Direitos de Autor e demais legislação portuguesa e bem assim protegidos pela legislação da União Europeia e Tratados Internacionais. Consequentemente, fica vedado a quem quer que seja, usar ou de qualquer forma apropriar-se ou beneficiar dos seus serviços sem prévia autorização escrita dada pela sociedade titular. A utilização pelos utentes registados na Plataforma MOVE HIIT CLASS não poderá ser considerada como uma concessão ainda que parcial de qualquer um desses direitos.

Fica vedado ao utente da Plataforma MOVE HIIT CLASS utilizá-la no todo ou em parte para outra qualquer finalidade, nomeadamente, fazer *downloads* no seu todo ou de parte dos seus conteúdos, usá-los ou fornecê-los a terceiros, e, caso o faça, incorrerá em responsabilidade civil, contraordenacional e ou criminal.

### 4.- CONDIÇÕES DE ACESSO E UTILIZAÇÃO

O acesso aos serviços implica o preenchimento com dados verdadeiros e atualizados dos campos do formulário de registo, criação de conta, identificação do utilizador e utilização de palavra-passe, de cuja segurança o utilizador será o exclusivo responsável.

Nos exercícios contidos em pacotes e disponibilizados através da Plataforma MOVE HIIT CLASS, recomenda-se que, conforme a sua natureza, objectivos e pessoas alvo contidas em cada pacote, o utente seja cuidadoso, verifique o seu estado de saúde, inicie os exercícios adaptando-os ao seu perfil, aumentando a sua intensidade paulatinamente e que pare ao mínimo desconforto pedindo ajuda especializada, nomeadamente médica.

Ao subscrever os treinos na Plataforma MOVE HIIT CLASS, o subscritor aceita os termos e condições gerais deste contrato de adesão e assume no contexto de cada pacote, inteira e exclusiva responsabilidade pelos eventuais percalços que ocorram na sua execução.

#### 5.- EXCLUSÃO DE RESPONSABILIDADES

A consecução dos objetivos propostos pressupõe, pela sua natureza, a detenção de condições físicas e de saúde, onde a vertente da força de vontade, disciplina e perseverança acompanhadas de alimentação regrada, se assumem como importantes para o almejado resultado. A Plataforma MOVE HIIT CLASS esforçar-se-á com os exercícios apropriados e ajudará com desafios motivadores, mas o trabalho do utilizador é muito importante e decisivo. Nesta perspetiva, a Plataforma MOVE HIIT CLASS jamais poderá ser responsabilizada pelo eventual fosso entre o desejado e o alcançado.

Também não poderá a Plataforma MOVE HIIT CLASS ser responsabilizada pelos descuidos do utilizador em guardar a sua palavra-passe sofrendo prejuízos pelo acesso indevido e prejuízos causados. No caso de o utilizador se aperceber de acesso indevido na sua conta deverá, de imediato, comunicar o evento à Plataforma através de email de contacto.

Igualmente não se poderá responsabilizar por outras falhas de segurança que não sejam causadas por culpa sua, perturbações no browser, no acesso à internet, interrupções e suspensões de serviço, vírus, malwares e outras ocorrências fora do seu controlo.

Não será também responsável pelos danos morais e ou materiais que resultem de atividades ilícitas de hackers ou de comentários introduzidos por outros utentes na Plataforma, reservando-se o direito de, no seu critério, remover escritos de cariz ofensivo e mesmo os deselegantes ou até em último recurso vedar o acesso a quem abuse ou até suspender o espaço de opinião temporariamente. Também se reserva o direito de encerrar ou vedar o acesso de conta cujo utilizador persista em comportamentos ofensivos ou moralmente inaceitáveis depois de admoestado.

Igualmente se rejeita que, quaisquer hiperligações a sites ou páginas da internet, possam representar qualquer relacionamento ou associação de interesses ou significar outra coisa que não seja meras indicações ou links que facilitem consultas ou disponibilizem informações.

#### 6 – COOKIES

Definem-se como pequenos ficheiros informáticos enviados para o browser do dispositivo do utilizador e essenciais para o bom funcionamento da página. Por isso, o utilizador deverá aceitar os cookies da Plataforma MOVE HIIT CLASS, sob pena de não poder dispor de toda a qualidade do serviço. Estes cookies são, uns de natureza funcional e outros

analíticos, por exemplo, quando um utilizador acede pela segunda vez à plataforma, o cookie permite identificar o utilizador e criar um aviso de que ocorreram alterações nos termos e condições ou que houve uma alteração de preçário ou política de privacidade, alertando deste modo o utilizador para rever esses temas e contratar conscientemente. Além disso permitem navegar sem interrupções e a utilização de todas as funcionalidades, como estatísticas, não representando a captação de qualquer dado que viole qualquer aspeto de privacidade. Se o utilizador os desativar no seu browser, terá problemas de acesso e dificuldade em navegar na página, não desfrutando do que pagou na plenitude e sendo, desse modo, o único responsável.

Os cookies usados são os estritamente necessários para a prestação de um bom serviço e adequada gestão do site e marketing.

## 7.- PROTECÇÃO DE DADOS E POLÍTICA DE PRIVACIDADE

O Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho in <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=CELEX:32016R0679> , que é o novo Regulamento Geral sobre a Protecção de Dados (RGPD) da União Europeia (UE), estabelece as regras relativas ao tratamento, por uma pessoa, uma empresa ou uma organização, de dados pessoais relativos a pessoas na UE e acha-se executada no direito interno português pela na Lei n.º 58/2019, de 8 de agosto.

*“O Regulamento Geral de Protecção de Dados ( RGPD ) ou em Inglês General Data Protection Regulation ( GDPR ) é um Diploma Europeu que estabelece as regras relativamente à Protecção de Dados, tratamento de dados e livre circulação dos dados pessoais. O RGPD prevalece sobre quaisquer leis Nacionais.*

*As Novas Regras de Protecção de Dados aplicam-se diretamente a todos os países da União Europeia e as disposições são consistentes em todos os estados membros. Todas as empresas e organizações dentro da U.E que guardam ou processam informação pessoal de cidadãos europeus têm a obrigação de aplicar a o Regulamento Europeu de Protecção de Dados, mesmo as que não estão localizadas na União Europeia, mas que lidam com informações de cidadãos da U.E.*

*De acordo com a lei, consideram-se dados pessoais quaisquer informações relativas a uma pessoa individual identificada ou identificável através dessas informações (designadamente, «por referência a um nome, a um número de identificação ou a um ou mais elementos específicos da sua identidade física, fisiológica, genética, mental, económica, cultural ou social»).*

*A Constituição da República Portuguesa estabelece o princípio de que, salvo casos excepcionais definidos na lei (nos quais se inclui o consentimento do próprio), é proibido o acesso a dados pessoais de outras pessoas. Quanto à recolha e outras formas de tratamento, apenas são admissíveis em caso de consentimento ou se forem necessárias para uma das seguintes*

*finalidades: — execução de contratos (por exemplo, comunicar o valor do rendimento anual a uma entidade bancária para efeitos de obtenção de um empréstimo); — cumprimento de obrigação legal (por exemplo, fornecer dados a autoridades judiciárias no contexto de um processo penal); — proteção de interesses vitais do titular dos dados, se este estiver física ou legalmente incapaz de dar o seu consentimento; — execução de uma missão de interesse público ou no exercício de autoridade pública; — prossecução de interesses legítimos (por exemplo, a comunicação de dados constantes da ficha clínica de uma pessoa falecida aos seus familiares, para que estes possam acionar eventuais responsáveis pela doença ou morte dela).*

*Existe um conjunto de dados particularmente sensíveis, como os dados biométricos ou genéticos, os dados referentes a convicções religiosas ou filosóficas, opiniões políticas, filiação sindical, origem racial ou étnica, que só podem ser objeto de tratamento em situações específicas, por exemplo: mediante consentimento expresso do titular; nos casos em os dados tenham sido tornados públicos pelo titular; quando isso se revelar necessário para defesa num processo judicial; quando isso se revelar essencial, adequado e proporcional por motivos de interesse público importante ou por questões de saúde pública.*

*Quais os Direitos pessoais para se cumprir o Regulamento Geral de Proteção de Dados?*

*Consentimento – Conceder ao utilizador a escolha e o controlo efetivo sobre os seus dados pessoais.*

*Direito à portabilidade de dados – Permitir ao utilizador obter e reutilizar os seus dados para cumprir objetivos pessoais em diferentes serviços. Garantir que é possível mover, copiar ou transferir dados pessoais facilmente de um ambiente de TI para outro de forma segura e sem obstáculos à usabilidade.*

*Agentes de proteção de dados – Um processador é responsável pelo processamento de dados pessoais em nome de um controlador. Um controlador é quem determina os propósitos e os meios de processamento de dados pessoais.*

*Direito a ser informado – De acordo com a Lei GDPR, o utilizador tem de ter conhecimento da transparência sobre como e com que objetivo serão utilizados os dados.*

*Avisos de falhas de segurança – Notificar o regulador e o titular dos dados pessoais de situações de violação de dados. De acordo com a Lei GDPR, em situações de violações graves, a notificação ao regulador deverá ocorrer no prazo máximo de 72 horas.*

*Avaliações de impacto de privacidade – Evidenciar que os riscos de violações de dados pessoais estão anulados ou amplamente controlados e que os requisitos do regulamento são cumpridos.*

*Direito a ser esquecido – O utilizador pode solicitar exclusão ou remoção de dados pessoais quando não há motivos convincentes para o seu processamento.*

*Privacidade por defeito – Construir novos bens, serviços, produtos, sistemas, dispositivos e processos, desde a fase de desenho, cumprindo requisitos de privacidade. As evidências desta preocupação devem abranger o modelo de governação da privacidade na organização com políticas, procedimentos e regras que garantam a privacidade.*

*Direito de acesso – De acordo com a Lei GDPR é obrigatório garantir que o utilizador possa aceder aos seus dados pessoais e respetivas informações complementares, assim como conhecer e verificar a legalidade do processamento de que estão a ser alvo.*

*Caso esteja em incumprimento com as Novas Regras de Proteção de dados quais as consequências?*

*A não conformidade com o Regulamento Geral de Proteção de Dados resultará em coimas de até 20 milhões de euros ou de 4% do volume de negócios anual.*

Como pode o utilizador exercer os seus direitos?

O exercício dos direitos é gratuito.

Os direitos exercem-se junto do responsável pelo tratamento – na Plataforma MOVE HIIT CLASS através do email da sociedade LAPS GYNIOUS – Unipessoal, Lda responsável pelo tratamento [mhgeral@movehiit.com](mailto:mhgeral@movehiit.com), ou seu endereço postal. O utilizador deve identificar-se com rigor e poder comprovar a sua identidade quando exerce os seus direitos, mas não tem de fornecer mais dados pessoais do que aqueles que são tratados pelo responsável pelo tratamento, no âmbito deste contrato de adesão. Deve conservar prova de que apresentou um pedido de exercício dos seus direitos e o utilizador tem direito a receber uma resposta no prazo de um mês a contar da data em que o seu pedido é recebido. Esse período ainda poderá ser prorrogado por mais dois meses, em caso de necessidade. Nesse caso, o responsável pelo tratamento informará o titular justificando a demora dentro do prazo inicial previsto dessa prorrogação. Se o pedido do titular for feito por meios eletrónicos, a resposta deve ser dada, sempre que possível, por meios eletrónicos. O exercício dos direitos do utilizador não pode prejudicar os direitos e liberdades de terceiros. O responsável pelo tratamento pode recusar-se a dar seguimento a um pedido quando este se revelar manifestamente infundado ou excessivo, designadamente devido ao seu carácter repetitivo. Nestas situações, também pode exigir o pagamento de uma taxa razoável para cobrir os custos administrativos inerentes.» Cfr. in <https://www.cnpd.pt/cidadaos/direitos/>

O Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) conferiu mais direitos às pessoas e reforçou os direitos já existentes, ao impor mais transparência nas comunicações entre as entidades públicas ou privadas, responsáveis pelos tratamentos de dados, e os titulares dos dados, e ao definir regras específicas para o exercício de tais direitos.

Quanto ao tratamento de dados pessoais realizado pelas autoridades competentes para efeitos de prevenção, deteção, investigação ou repressão de infrações penais, ou de execução de sanções penais, o exercício dos direitos dos titulares é regulado pela Lei 59/2019, de 8 de agosto. Neste contexto, estão previstas algumas restrições aos direitos.

A responsável pelo tratamento de dados – LAPS GYNIOUS, Unipessoal Lda - reserva-se no direito de reajustar ou alterar a presente Política de Privacidade, a qualquer momento, sendo essas alterações publicitadas.

A sociedade responsável recorre a terceiros para a prestação de certos serviços, para efeitos de manutenção e apoio técnico, podendo estes ter acesso a alguns dos dados pessoais dos

seus utilizadores/clientes, nomeadamente, os dados necessários para efeitos de suporte do sistema. Porém, a LAPS GYNIIOUS, Unipessoal Lda assegura que as entidades com acesso aos dados são sérias e credíveis e oferecem elevadas garantias de proteção. De qualquer modo, só lhes serão transmitidos dados necessários e sempre sob o seu controlo e responsabilidade.

No âmbito de investigações, inquéritos e processos judiciais e/ou administrativos ou de natureza semelhante, desde que para tal seja devidamente ordenada por ordem judicial e/ou administrativa já esse fornecimento não poderá ser recusado.

A sociedade responsável pelo tratamento dos dados tudo fará para garantir a segurança dos dados pessoais, através da adoção das melhores técnicas de segurança, para proteção dos dados, assim como contra qualquer outra forma de tratamento ilícito dos mesmos.

QUAIS AS FINALIDADES DO TRATAMENTO DOS DADOS PESSOAIS E DESTINATÁRIOS DOS MESMOS?

A recolha, tratamento e conservação dos dados justifica-se pela necessidade de apropriada gestão das relações comerciais e administrativas com os seus utilizadores/clientes, de forma a permitir-lhe fornecer e disponibilizar os seus produtos e serviços e bem assim, para além de cumprir com as legais obrigações, implementar políticas de marketing para os seus produtos e serviços e prestar outras informações relacionadas com a sua atividade. Na dúvida, fica entendido que a LAPS GYNIIOUS, Unipessoal Lda fica autorizada a promover ações de marketing quer, diretamente por si, quer por outras plataformas ou empresas em regime de domínio, com a finalidade de celebração de contratos, sua execução, cumprir obrigações legais e atuar no prosseguimento dos seus interesses comerciais legítimos, razão por que lhe é prestado consentimento.

QUE DADOS SÃO RECOLHIDOS?

A sociedade LAPS GYNIIOUS Unipessoal Lda, e as suas plataformas recolhem os seus dados pessoais, através de contacto direto, por telefone, por e-mail, por correio, através de registo nos Websites e/ou nas newsletters, garantindo, sempre que necessário, o prévio consentimento para o tratamento, do titular dos dados pessoais quando ocorram em momento anterior à adesão ao contrato.

Certos dados pessoais são indispensáveis à execução do contrato e, em caso de falta ou insuficiência dos mesmos, não poderá concretizar a perfeição do contrato de adesão e ficarão indisponíveis os serviços pretendidos.

Nome completo; endereço de residência com código postal; número de contribuinte fiscal; endereço de correio eletrónico; endereço de IP; contacto telefónico; número e data do documento de identificação (BI, CC, Passaporte); data de nascimento; IBAN/NIB; data de nascimento; género.

Guardados por quanto tempo?

Os dados serão armazenados e conservados pelo período julgado suficiente e necessário para a finalidade determinante da sua recolha e tratamento. Findo isso, os dados serão eliminados, sem prejuízo do direito à eliminação e das disposições legais que obrigam a mantê-los por um

período de tempo mínimo superior.

#### 7.- NOTIFICAÇÕES ENTRE AS PARTES

Para comunicações entre a Plataforma e o Utilizador para efeitos e no contexto do clausulado deste contrato de adesão, deve ser utilizada preferencialmente o e-mail [mhgeral@movehiit.com](mailto:mhgeral@movehiit.com), e para o Utilizador o seu endereço eletrónico constante da sua conta ou morada disponibilizada na Plataforma, sem prejuízo do recurso a outras formas de contacto.

#### 8.- RESOLUÇÃO DE CONFLITOS, LEI APLICÁVEL E JURISDIÇÃO

Caso alguma das disposições deste contrato de adesão venha a ser considerada inválida ou inaplicável, tal não afetará a sua totalidade, entendendo-se as demais disposições como inteiramente válidas se, e na medida em que, as disposições legais imperativas nisso consintam. Ademais reservando-se o direito, se for caso disso, de modificar os Termos de Uso em conformidade, de forma a suprir a invalidade.

Este contrato rege-se pela lei portuguesa em vigor e tributária dos Regulamentos, Diretivas da CE/UE e Tratados internacionais.

Todo e qualquer conflito deve ser resolvido na jurisdição portuguesa.

Se o utilizador ficar insatisfeito com a prestação do serviço e desejar ajudar a melhorar a sua prestação poderá contactar a Plataforma MOVE HIIT CLASS através do e-mail [mhgeral@movehiit.com](mailto:mhgeral@movehiit.com), onde se procurará com bom senso e equidade acolher e resolver a eventual insatisfação e ou agradecer a sugestão para melhoria do serviço.

O Centro de Arbitragem de Conflitos de Consumo de Lisboa (CACCL) in <http://www.centroarbitragemlisboa.pt/>, caso seja essa a via litigiosa, será o escolhido, sem prejuízo de, por mútuo acordo, ser escolhido outro, noutra distrito mais conveniente para o utilizador.

Para os grandes litígios fica estipulado o foro da Comarca de Lisboa com renúncia a qualquer outro, sendo obrigatório o prévio recurso a um Tribunal Arbitral o qual decidirá em primeira instância o conflito.

Todos os direitos reservados – Março 2021



# MOVE HIIT OUTDOOR TRAINING

## TERMOS E CONDIÇÕES GERAIS DE USO

### 1.- CONCEITO

A MOVE HIIT – Outdoor Training promove a prática de exercício físico em grupo ao ar livre.

Os treinos são caracterizados por serem de alta intensidade(H.I.I.T. - sigla em inglês para High Intensity Interval Training), que são compostos geralmente por 2/3 circuitos de alta intensidade com sequências de diferentes exercícios e com períodos de descanso nas transições. Este método de treino normalmente tem uma duração de aproximadamente 25 minutos e pode ser praticado por pessoas com diferentes condições físicas, através de intensidades diferenciadas na execução dos exercícios apresentados.

### 2.- CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Os participantes da modalidade devem respeitar os seguintes requisitos:

a) Devem ter, em regra, idades compreendidas entre os 16 e os 60 anos e garantir que não apresentam qualquer problema de saúde ou limitação física na prática do exercício. Caso o cliente seja menor de idade, só poderá realizar a inscrição, devidamente acompanhado pelo seu representante legal, que assinará contrato com a GYNIOUS LAPS UNI LDA. No momento da adesão, o representante legal assinará uma autorização, para que o menor possa frequentar os treinos MOVE HIIT – Outdoor Training. No ato de assinatura desta autorização, o representante legal assume inteira responsabilidade pela integridade sica do menor, bem como por qualquer situação que venha a ocorrer com o menor, incluindo, mas não limitada a eventuais avarias, danos ou outros prejuízos que este possa causar nos treinos MOVE HIIT – Outdoor Training.

b) Para a segurança de todos, não será permitida a participação de pessoas que não se encontrem devidamente equipados para a prática desportiva;

c) A participação nos treinos da MOVE HIIT – *Outdoor Training* está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou sexo;

e) Eventuais limitações físicas, pontuais, têm que ser comunicados ao treinador antes do início de cada treino, para que possa ser considerada a exequibilidade do treino bem como adaptações dos exercícios.

### 3.- GESTÃO DE TREINOS

Todas as reservas e pagamentos dos treinos da Move Hiit – *Outdoor Training* devem ser realizadas através do website [www.movehiitclass.com](http://www.movehiitclass.com). Na plataforma estarão todas as informações disponíveis referentes às reservas, pagamentos, horários, cancelamentos, entre outros.

### 4.- CONDIÇÕES DE TREINO

a) Os treinos decorrem de segunda-feira a sexta-feira, em diferentes horários, tendo uma duração aproximada de quarenta e cinco minutos. Todos os horários encontram-se disponíveis no nosso website [www.movehiitclass.com](http://www.movehiitclass.com);

b) A capacidade máxima de clientes por treino é de 15 pessoas;

c) A inscrição nos treinos é efetuada exclusivamente através do website [www.movehiitclass.com](http://www.movehiitclass.com), tendo esta de ser feita até aos seguintes horários:

**Treino 07h:00:** verificação realizada às 23 horas do dia anterior;

**Treino 19h:30:** verificação realizada às 16:30 horas do próprio dia;

\* Futuramente os horários poderão vir a sofrer alterações, dependendo das necessidades e objectivos da Move Hiit – *Outdoor Training*.

d) Devido às condições atuais do Covid-19, é obrigatório que cada cliente leve o seu próprio material para o treino. Sugerimos que tenha em conta: um colchão, uma toalha, uma garrafa de água e uma corda de saltar (*jump rope*);

e) Caso não estejam reunidas as condições mínimas necessárias para a prática da modalidade, a mesma será cancelada. Nesta situação, será enviado a cada cliente inscrito, um e-mail com toda a informação e explicação do sucedido (Ex. elevada precipitação, entre outros).

f) Caso o número de participantes alcance a capacidade máxima permitida (15 clientes), só serão validadas inscrições no caso de possíveis desistências.

## 5.- PACOTES

a) O preço unitário do treino em grupo é de 7 euros e 50 cêntimos. Contudo existe uma oferta promocional disponível para a aquisição de pacotes de treinos:

PACOTES	VALORES
<b>Treino avulso HIIT</b> *Validade 3 meses	7,50€
<b>4 treinos</b> *Validade 3 meses	20€
<b>8 treinos</b> *Validade 3 meses	40€
<b>12 treinos</b> *Validade 3 meses	55€
<b>Livre-Trânsito</b> *Validade 1 mês	60€

b) Caso o pacote do utilizador passe a data limite do prazo de validade (um ou três meses, dependendo do pacote escolhido), o pacote automaticamente expira no sistema, perdendo desta forma o direito de utilizar as restantes aulas.

c) O pacote livre trânsito apresenta uma validade mensal (um mês), dando a possibilidade ao utilizador de se inscrever, caso existam vagas disponíveis no sistema, em apenas um horário por dia, num prazo máximo de um mês.

d) É da inteira responsabilidade do cliente, proceder às devidas marcações dos treinos, tendo a possibilidade de marcar até **15 dias depois** da data onde se encontra.

### e) Treinos Particulares

Treino Particular (1 pessoa)	30€
Treino Particular (2 pessoas)	55€
Treino Particular (3 pessoas)	75€

f) O pagamento dos treinos é feito antecipadamente e ficará disponível no saldo correspondente à conta do participante, que pode ser consultado no perfil de cliente em [www.movehiitclass.com](http://www.movehiitclass.com).

g) O pagamento dos treinos poderá ser efetuado através dos seguintes métodos de pagamento: Cartão de Crédito, Referência Multibanco ou MBWay;

h) Os treinos adquiridos são pessoais e intransmissíveis, apresentando diferentes tipos de validade ( 1 ou 3 meses dependendo do pacote escolhido).

## 6.- PENALIZAÇÕES DE NÃO COMPARECIMENTO

a) A falta de comparecimento no treino, sem aviso prévio, está sujeita ao **pagamento total** efectuado pelo treino. O valor será debitado do saldo de treinos do participante.

b) O valor monetário do treino, só poderá ser reembolsado, caso seja cancelado no sistema antes das 17h00 (para treinos realizados às 19h30) e 23h00 (para treinos realizados às 07h00).

c) Num espaço de um mês, caso o cliente tiver realizado a inscrição num total de três horários e não comparecer em nenhum deles, este será penalizado, não se podendo inscrever no prazo de 1 semana, em nenhum horário disponível em [www.movehiitclass.com](http://www.movehiitclass.com).

## 7.- ACEITAÇÃO

Ao efetuarem inscrição nos treinos, todos os participantes aceitam os presentes termos e condições e, em caso de dúvida ou de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar os responsáveis da Move Hiit – *Outdoor Training* através dos contactos indicados no ponto 9.

## 8.- TERMO DE RESPONSABILIDADE

Ao inscreverem-se, todos os participantes declaram estar de acordo com o seguinte termo de responsabilidade:

a) Li, compreendi e estou de acordo com os presentes termos e condições;

b) Estou ciente do meu estado de saúde e de bem-estar físico e psicologicamente capacitado para participar;

c) Declaro igualmente que estou em boas condições físicas e que não sofro de nenhuma doença, enfermidade ou impedimento que inviabilize a minha participação em qualquer dos treinos proporcionadas pela Move Hiit – *Outdoor Training*;

d) Assumo que me absterei de participar nos treinos da Move Hiit – *Outdoor Training* se, as minhas condições de saúde se alterarem após a inscrição ou durante os treinos;

e) Participo nos treinos da Move Hiit – *Outdoor Training* de livre e espontânea vontade, isentando os responsáveis, parceiros, colaboradores e outras empresas ligadas à Move Hiit – *Outdoor Training*, do evento de qualquer responsabilidade resultante da minha participação nos treinos, antes, durante e depois da mesma (ex. perda de objetos pessoais por roubo, lesões durante o treino ou por outras circunstâncias).

#### 9.- CONTACTOS

**E-mail:** [mhgeral@movehiit.com](mailto:mhgeral@movehiit.com)

**Instagram:** @movehiit

**Facebook:** Move Hiit – Outdoor Training

**Website:** [www.movehiitclass.com](http://www.movehiitclass.com)