



Venha praticar exercício físico!!!

Inscreva-se já no ginásio. É de utilização livre e fica no 2ª piso no Edifício da Castilho.

INSCRIÇÕES:

- ✚ As inscrições deverão ser efetuadas através da ficha de inscrição anexa. Enviar para: servsociais@montepio.pt;
- ✚ Obrigatória a subscrição do Termo de Responsabilidade.

PREÇO:

- ✚ Mensalidade Associados: 3,00€;
- ✚ Seguro anual: 15,00€;
- ✚ Aluguer de cacifo mensal: 2,00€.

HORÁRIO:

- ✚ Das 07h00 às 20h00.

LOCAL:

- ✚ Edifício da Castilho – 2º andar.

A Direção

LISBOA
GINÁSIO CASTILHO 5
2026



FICHA INSCRIÇÃO

IDENTIFICAÇÃO DO ASSOCIADO

Nome _____ Nº Emp. _____

Local de Trabalho _____ Telemóvel _____

IDENTIFICAÇÃO DE PARTICIPANTES

Nome	Data de nascimento	N.I.F.

PAGAMENTO

Quantidade

Total em Euros

Inscrição Associados _____ x **3,00** = _____

Cacifo _____ x **2,00** = _____

Total Mensalidade = _____ = _____

Seguro Anual _____ x **15,00** = _____

Declaro que tomei conhecimento e concordo com o regulamento do Ginásio Castilho 5.

Data: _____

Assinatura: _____



TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, Associado n.º _____, em conformidade com o artigo 40, n.º 2 da Lei 5/2007 (Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto), declaro por minha honra que não tenho quaisquer contra indicações para a prática de Atividade Física e Desportiva.

Lisboa, ___ de _____ de _____

Assinatura _____



TERMO DE RESPONSABILIDADE DO CACIFO

Eu, _____, Associado n.º
_____, declaro assumir integralmente a responsabilidade do cacifo que me foi
atribuído.

Lisboa, ___ de _____ de _____

Assinatura _____

LISBOA
GINÁSIO CASTILHO 5
2026



GINÁSIO CASTILHO 5



REGULAMENTO DE UTILIZAÇÃO DO GINÁSIO CASTILHO 5

I DISPOSIÇÕES GERAIS

O presente regulamento estabelece as normas e condições de utilização do Ginásio Castilho 5 (GC5) sito na Rua Castilho, nº 5 – 2º andar, 1250-066 Lisboa, propriedade do Montepio Geral Associação Mutualista (MGAM), cedido aos Serviços sociais do Montepio Geral – Associação Mutualista, posteriormente denominado por SS Montepio.

O GC5 é um espaço prioritariamente vocacionado para a realização de treino *cardiofitness* e *musculação*, prática de atividades físicas, desportivas e de lazer, e está dotado de equipamentos próprios para os fins a que se propõe.

II NORMAS GERAIS

- 1.1. A utilização do GC5 é exclusiva para os associados dos SS Montepio e respetivo agregado familiar, com idade superior a 18 (dezoito) anos.
- 1.2. Não será permitido o acesso a pessoas que se encontrem sob o efeito de álcool, influência de estupefacientes ou psicologicamente incapacitadas.
- 1.3. Poderá ser impedido o acesso ou permanência a quem provoque distúrbios ou demonstre um comportamento violento e inadequado.
- 1.4. Os utilizadores do GC5 devem tratar com educação e civildade os demais, nomeadamente funcionários, técnicos, professores e/ou outros colaboradores, bem como outros utilizadores, respeitando bens e pessoas, bem como evitar qualquer comportamento que perturbe o normal funcionamento do espaço.
- 1.5. É expressamente proibido fumar no interior das instalações do GC5.
- 1.6. É expressamente proibida a ingestão e manuseamento de produtos alimentares e bebidas alcoólicas, bem como substâncias ilícitas, no interior das instalações do GC5.
- 1.7. Não é permitida a presença de animais nas instalações do Ginásio.
- 1.8. Não é permitida a venda de bens ou serviços, bem como a sua publicitação através de panfletos, catálogos ou outros meios publicitários dentro do GC5, sem autorização prévia dos SS Montepio.
- 1.9. Ao GC5 não poderão ser imputadas responsabilidades no caso de furtos ou estragos ocorridos no interior das suas instalações, quer em objetos ou valores pessoais.
- 1.10. Não é permitido transportar para o GC5 objetos que constituam risco para os equipamentos ou que ponham em causa a segurança das pessoas ou do edifício.
- 1.11. Não é permitida nenhuma alteração estrutural no espaço do GC5 ou em espaços adjacentes, bem como pregar, colar, escrever, riscar ou qualquer outro ato passível de danificar as paredes do(s) mesmo(s).
- 1.12. Os SS Montepio comprometem-se a manter o GC5 com equipamentos adequados e profissionais credenciados, mantendo boas condições ambientais, apropriadas à prática do exercício físico.
- 1.13. O utilizador que, voluntaria ou negligentemente, danificar um aparelho, equipamento ou material fica constituído na obrigação de indemnizar os SS Montepio da totalidade dos estragos/prejuízos, acrescido de eventuais danos que advenham daquele incumprimento.

LISBOA

GINÁSIO CASTILHO 5

2026



GINÁSIO CASTILHO 5



III

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

- 1.1. O GCS funciona entre as 07H00 e as 20:00 horas, de segunda a sexta-feira, encerrando aos sábados, domingos e feriados.
- 1.2. O GCS reserva-se o direito de realizar alterações ao horário sempre que considerar necessário.
- 1.3. O horário geral encontra-se afixado à entrada do GCS e os horários das atividades desportivas encontram-se afixados em local visível, bem como quaisquer alterações horárias que decorram de decisão dos SS Montepio.
- 1.4. Os utilizadores deverão encerrar toda e qualquer atividade desportiva até 15 (quinze) minutos antes do encerramento do Ginásio e assegurar que a saída das instalações se efetua dentro do horário de encerramento.

IV

CONDIÇÕES DE ADMISSÃO E DE INSCRIÇÃO

- 1.1. A admissão pressupõe a inscrição prévia e a aceitação integral das normas e condições de utilização presentes neste regulamento, bem como a apreciação do pedido por parte dos SS Montepio, que determina a efetividade da inscrição.
- 1.2. A admissão no GCS pressupõe a concretização dos seguintes procedimentos:
 - a) Ser Associado dos SS Montepio;
 - b) Preencher e assinar a ficha de inscrição;
 - c) Tomar conhecimento do regulamento interno e declarar a sua concordância na ficha de inscrição;
 - d) Preencher e assinar o termo de responsabilidade que declare a inexistência de quaisquer contraindicações à prática de exercício físico;
 - e) Proceder ao pagamento do valor da inscrição no valor único de 15,00 (quinze) euros, que já inclui o seguro de acidentes pessoais;
- 1.3. A inscrição só é válida após o pagamento da mensalidade no valor de 3,00 (três) euros, efetuado por débito direto ao dia 26 de cada mês.
- 1.4. O presente regulamento faz parte integrante do processo de admissão, sendo indissociável para todos os efeitos formais e legais. A alegação do desconhecimento deste regulamento não poderá ser aceite como argumento para o seu não cumprimento, uma vez que a inscrição não será efetiva sem que o mesmo seja assinado como forma de concordância.
- 1.5. Os utilizadores tomarão conhecimento do presente regulamento, aquando da sua inscrição, e declararão estar cientes de todo o seu conteúdo, sendo-lhes entregue cópia do mesmo.
- 1.6. De acordo com a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto - aprovada pela lei nº 5/2007, de 16 de janeiro, no nº 2 do artigo 40º - os utilizadores têm a especial obrigação de assegurarem, no ato de inscrição, de que não possuem quaisquer contraindicações para a prática de atividades físicas e desportivas.
- 1.7. A integridade física dos utilizadores do GCS está salvaguardada por um Seguro de Acidentes Pessoais da Lusitânia – Companhia de Seguros, SA, cuja apólice coletiva é subscrita através dos SS Montepio, e sem o qual não é possível a frequência das instalações (Lei nº 39/2012 de 28 de agosto).
- 1.8. É considerada desistência por parte do utilizador a não frequência do GCS por um período igual ou superior a 2 (dois) meses - facto que implica a sujeição a um novo processo de admissão; salvo por motivos de força maior em que seja justificada a comunicação prévia da ausência através do e-mail Servsociais@montepio.pt.
- 1.9. Os utilizadores devem comunicar quaisquer alterações de morada, telefone, e-mail ou outras informações que tenham fornecido no momento da sua inscrição bem como alterações relativas à capacidade para prática de atividades físicas e desportivas através do e-mail servsociais@montepio.pt.

LISBOA

GINÁSIO CASTILHO 5

2026



GINÁSIO CASTILHO 5



NORMAS DE UTILIZAÇÃO

1. Salas

1.1. O número máximo de participantes, na área de exercício, em simultâneo, é de 20 (vinte) pessoas, passível de ser ajustado em função das características de cada atividade.

2. Utilização

2.1. O GCS possui, um profissional certificado, devendo os interessados solicitar mais informações.

2.2. A utilização de equipamentos ou instrumentos, deverá o utilizador responsabilizar-se pela sua adequada e correta utilização.

2.3. Não é permitido a colocação de halteres, barras ou outros pesos em cima dos estofos das máquinas e colchões/tapetes, salvaguardado a boa durabilidade dos materiais.

2.4. Não é permitido largar de forma descontrolada os pesos/halteres/barras no chão.

2.5. Após cada utilização é obrigatório arrumar todo o material utilizado.

2.6. Não é permitida a entrada e permanência de treinadores pessoais (*personal trainers*) e/ou outros que não pertençam aos quadros do GCS ou que não tenham autorização prévia do diretor técnico do espaço.

2.7. Cabe aos técnicos de exercício do GCS identificar situações em que não estejam reunidas todas as condições para a prática do exercício físico e que possam colocar em risco a segurança dos utilizadores, sendo da sua inteira responsabilidade prover à interrupção das atividades.

2.8. Os utilizadores devem ter o maior cuidado na prática do exercício físico, quer no que respeita à utilização de equipamentos e serviços, quer quanto à própria saúde, especialmente se sentirem fadiga excecional, qualquer perturbação, distúrbio físico ou psíquico, devendo proceder ao cessar imediato de qualquer atividade e solicitar auxílio.

2.9. O ginásio disponibiliza toalhetes para desinfeção do equipamento, no início ou no final do respetivo uso.

3. Calçado e vestuário

3.1. O calçado utilizado deve ser adequado à prática das atividades. Não é permitido o uso de calçado utilizado na rua.

3.2. O vestuário utilizado deve ser adequado à prática das atividades e deve apresentar-se limpo e cuidado.

3.3. É obrigatório o uso de chinelos nos balneários.

4. Cacifos

4.1. Os cacifos existentes nos balneários são propriedade do Montepio Geral - Associação Mutualista.

4.2. Não é permitido guardar nos cacifos bens deterioráveis ou passíveis de criar mau cheiro, objetos que constituam risco ou coloquem em causa a segurança dos utilizadores e/ou do espaço, que sejam ilícitos ou perigosos.

4.3. Existem dois tipos de cacifos:

4.3.1. Cacifos de balneário, de utilização gratuita pelos frequentadores do Ginásio Castilho5.

4.3.1.1. Estes cacifos localizam-se no interior dos balneários feminino e masculino, num total de 16 (dezassexis), 8 (oito) em cada divisão.

4.3.1.2. O acesso faz-se através de chave, que se encontra no local. Após a utilização deverá deixar a chave no mesmo local.

4.3.1.3. A utilização destes cacifos está expressamente condicionada ao tempo de utilização efetiva do ginásio pelo Associado.

4.3.1.4. Antes da saída das instalações, o cacifo deve ser esvaziado e deixado aberto após cada utilização. Caso se encontre fechado ao final do dia, será aberto e os bens que se encontrarem no seu interior serão retirados e guardados em depósito. A não reclamação dos bens, após o período de 7 (sete) dias, permitirá aos SS Montepio dar-lhes o destino que entenda.

LISBOA

GINÁSIO CASTILHO 5

2026



GINÁSIO CASTILHO 5



4.3.1.5. Em caso de extravio da chave do cacifo, fica o utilizador constituído na obrigação de suportar todos os custos para a abertura do cacifo, reposição de fechadura, substituição da chave, bem como suportar todos e quaisquer outros danos que daí advierem

4.3.2. Cacifos de hall de balneário, de utilização paga pelos frequentadores do Ginásio Castilho5.

4.3.2.1. Estes cacifos encontram-se no hall de entrada dos balneários feminino e masculino, num total de 10 (dez).

4.3.2.2. Os frequentadores do Ginásio Castilho5 que pretendam utilizar estes cacifos deverão expressar o seu interesse através do endereço de e-mail servsociais@montepio.pt. A atribuição de um cacifo está condicionada à disponibilidade, sendo o requerente informado sobre a atribuição ou recusa de utilização de cacifo, sendo a atribuição mensal, automaticamente renovada por iguais períodos de tempo.

4.3.2.3. O acesso aos cacifos de hall pressupõe um pagamento mensal de 3€ (três euros), pago com a mensalidade do ginásio, realizada através de débito direto, ao dia 26 (vinte seis) de cada mês.

4.3.2.4. Em caso de extravio da chave do cacifo, fica o utilizador constituído na obrigação de suportar todos os custos para a abertura do cacifo, reposição de fechadura, substituição da chave, bem como suportar todos e quaisquer outros danos que daí advierem.

4.3.2.5. A falta de pagamento do valor estipulado em 4.3.2.3. importa o cancelamento da atribuição do cacifo e a respetiva possibilidade de utilização do mesmo e permitirá aos SS Montepio proceder à total remoção de bens que constem no seu interior após terem decorrido 24 horas a contar do dia 2 (dois) de cada mês, caso o utilizador não o faça por sua livre iniciativa. A não reclamação dos bens, após o período de 7 (sete) dias, pressupõe a respetiva inutilização. É igualmente obrigatória a entrega da chave do cacifo aos SS Montepio.

4.3.2.6. O utilizador que não entregue a chave do cacifo após o cancelamento da sua utilização fica constituído na obrigação de suportar todos os custos para a abertura do cacifo, reposição de fechadura, substituição da chave, bem como suportar todos e quaisquer outros danos que daí advierem.

5. Toalhas de treino

5.1. É obrigatório o uso de toalha de treino nas áreas de *cardiofitness* e de exercícios.

VI VIGÊNCIA E ALTERAÇÕES

1.1. O presente regulamento entra em vigor no dia seguinte ao da sua afixação no Ginásio Castilho 5, vigorando por tempo indeterminado.

1.2. O incumprimento parcial, defeituoso ou total, do regulamento confere aos SS Montepio o direito de expulsão imediata do utilizador e anulação da inscrição.

1.3. Aos SS Montepio reserva-se o direito de alterar, a todo o tempo e sem aviso prévio, o presente regulamento, produzindo alterações a partir do dia seguinte ao da sua fixação, pelo que se recomenda a sua leitura regular.

O Diretor Técnico,

(Inês Romão Reis)