

## **TERMOS E CONDIÇÕES DA PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS – PACK DIAMANTE**

Os termos constantes dos presentes termos & condições da prestação de serviços constituem parte integrante do contrato de prestação serviços (o “Contrato”) celebrado entre Tiago Reis da Silva, maior, titular do número de identificação fiscal 264733657, adiante (“Primeiro Contraente”) e o subscritor da prestação de serviços, maior de 18 anos ou menor com permissão do encarregado de educação ou tutor, adiante (“Segundo Contraente”), em conjunto designadas como “Partes”

Ao subscrever os serviços, o Segundo Contraente expressamente aceita que os termos e condições constantes do presente Contrato, regulam a prestação de serviços subscrita.

### **Cláusula 1ª. Objecto**

**1.1.** O presente Contrato tem por objeto a prestação de serviços de consultoria para a elaboração de treino físicos individuais, pelo Primeiro Contraente ao Segundo Contraente, que aceita a referida prestação.

**1.2** O Primeiro Contraente é profissional de educação física, os treinos são online e/ou presencial e há o envio de treinos ao Segundo Contraente, tendo sempre por base planos individualizados.

### **Cláusula 2ª. Pagamentos**

**2.1** Os serviços subscritos associados ao presente Contrato serão pagos através de MBWay, PayPal ou transferência bancária para o IBAN: PT50000700000066828101623 - BIC/SWIFT: BESCPTPL conforme indicado pelo Primeiro Contraente.

**2.2** O valor dos serviços consta de cada subscrição efetuada.

### **Cláusula 3ª. Vigência**

O Contrato tem início na data de confirmação do pagamento, permanecendo vigente pelo número de semanas ou meses contratados na subscrição de serviços específica que o Segundo Contraente haja contratado.

### **Cláusula 4ª. Local da Prestação de Serviços**

**4.1** Os planos de treino poderão ser executados em ginásio e/ou ao ar livre e/ou em casa, consoante o plano de treinos específico que o Segundo Contraente haja subscrito.

**4.2** O Primeiro Contraente acompanha o Segundo Contraente através de monitorização online e/ou presencial, sendo da total responsabilidade do Segundo Contraente a execução dos planos de treino.

4.3 O Primeiro Contraente está disponível para responder a todas as dúvidas de 2ª a 6ª, das 8h às 20h, por WhatsApp e/ou e-mail. O tempo de resposta pode variar até 24 horas úteis. Em caso de dúvidas sobre a forma de realização de um exercício específico, aconselha-se a que o Segundo Contraente aguarde o contacto do Primeiro Contraente antes de retomar a prática desse exercício concreto.

#### **Cláusula 5ª Prática de exercício físico**

5.1 O Segundo Contraente deverá apresentar ao Primeiro Contraente a declaração para a prática de exercício físico (“Declaração”), devidamente assinada e conforme modelo disponibilizado pelo Primeiro Contraente no momento da avaliação. A Declaração deve ser enviada para o email [tiago.reispt@gmail.com](mailto:tiago.reispt@gmail.com) antes do primeiro treino.

5.2 No caso do Segundo Contraente ser menor, o encarregado de educação/tutor, deverá assinar a Declaração no momento da avaliação e enviar para o email [tiago.reispt@gmail.com](mailto:tiago.reispt@gmail.com), antes do primeiro treino.

5.3. O Segundo Contraente é responsável pelas consequências que possam advir da omissão de qualquer informação relevante ou que de algum modo possa condicionar a sua prática de exercício físico.

5.4 Todos os treinos a realizar devem ser precedidos de um aquecimento pelo tempo mínimo de 5 minutos, incluindo membros inferiores, tronco, membros superiores e zona da cervical. O treino deve ser seguido pelo Segundo Contraente de acordo com as indicações dadas pelo Primeiro Contraente, não devendo ser realizadas “variantes” ou outros exercícios não incluídos no pacote de treino.

#### **Cláusula 6ª. Resultados**

6.1 O Segundo Contraente é totalmente responsável pela obtenção dos resultados pretendidos.

6.1 A subscrição do serviço e os termos do Contrato pretendem promover a prática de exercício físico de forma saudável e equilibrada sendo da responsabilidade do Segundo Contraente seguir o programa subscrito.

#### **Cláusula 7.ª. Propriedade Intelectual**

O Primeiro Contraente é titular de todos os direitos de propriedade intelectual sobre os programas subscritos, sendo proibida a sua cópia, reprodução, utilização não licenciada ou divulgação por terceiros não abrangidos pelos serviços subscritos.

#### **Cláusula 8.ª. Direito de Resolução**

8.1 Sendo o contrato celebrado na modalidade de contratação eletrónica, o Segundo Contraente poderá resolver o mesmo através de simples denúncia, sem indicação de motivo, no prazo de 14 (catorze) dias, contados da subscrição de um plano de serviços.

8.2 A Resolução só opera no caso de até ao momento do pedido de resolução não ter sido realizado nenhum treino ou disponibilizada a informação e plano de treinos online.

#### **Cláusula 9.ª. Diversos**

9.1 Alterações ao Contrato – os presentes termos e condições podem ser alterados pelo Primeiro Contraente que dará disso conhecimento ao Segundo Contraente, podendo este num prazo máximo de 8 dias opor-se à alteração, denunciado. Os montantes cobrados não serão devolvidos podendo os pacotes subscritos ser utilizados até ao final da sua duração.

9.2 Lei e Jurisdição: O presente Contrato rege-se pela lei português. Em caso de litígio, as partes elegem o foro da comarca de Lisboa, com expressa renúncia a qualquer outro.

9.3 Arbitragem Voluntária: Em caso de litígios nacionais e transfronteiriços, iniciados por um consumidor contra um prestador de serviços que digam respeito a obrigações contratuais resultantes de contratos de prestação de serviços, celebrados entre o prestador de serviços estabelecido e os consumidores residentes em Portugal e na União Europeia, o consumidor pode recorrer a uma Entidade de Resolução de Litígios de Consumo. Mais informações no site da Direção-Geral do Consumidor: [www.consumidor.pt](http://www.consumidor.pt).

**Ao subscrever um plano específico de treino, o Segundo Contraente expressamente aceita os termos e condições constantes do presente Contrato.**