



---

REGULAMENTO  
**ACADEMIA ESTRELA**



## Nota Justificativa

A prática de atividades desportivas constitui um importante fator de equilíbrio, bem-estar e desenvolvimento da sociedade, com inegáveis benefícios para a saúde dos cidadãos, conforme plasmado no artigo 79.º da Constituição da República Portuguesa.

Assim, incumbe ao Estado, às Regiões Autónomas e às autarquias locais, a promoção e a generalização da atividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos, conforme refere o artigo 6.º da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto. Já o artigo 8.º define a política de infraestruturas e equipamentos desportivos do Estado em estreita colaboração com as autarquias locais, visando a criação de um parque desportivo diversificado e de qualidade, em coerência com uma estratégia de promoção da atividade física e desportiva, nos seus vários níveis e para todos os escalões e grupos da população.

Compete à Junta de Freguesia promover e executar projetos de intervenção comunitária nas áreas da ação social, cultura e desporto, de acordo com o plasmado na alínea t) do artigo 16.º da Lei n.º 75/2013, de 12/09. Consciente da importância que a prática desportiva e a interação social assumem na vida de cada indivíduo, a Junta de Freguesia de Estrela procura dotar a área geográfica da sua responsabilidade, de infraestruturas que possibilitem aos seus fregueses condições para a prática regular de atividades que promovam o bem-estar e um estilo de vida ativo, disponibilizando uma ampla oferta de atividades.

Este regulamento foi criado com a intenção de estabelecer as normas e os princípios gerais que regem o funcionamento da Academia, visando garantir a organização e o bom funcionamento das suas atividades.

Salientamos que o cumprimento deste regulamento é essencial para o bom funcionamento da Academia Estrela, e a sua observância é da responsabilidade de todos os utentes e utilizadores das instalações. Por esta razão, é indispensável que quem frequenta esteja ciente das normas aqui estabelecidas.



## Capítulo I – Disposições gerais

### Art 1º - Âmbito

O presente regulamento estabelece as normas e princípios gerais que regem o funcionamento da Academia Estrela, nomeadamente o acesso, a utilização das instalações, os pagamentos e a frequência nas atividades desenvolvidas, assim como a utilização a título individual ou em grupo durante uma reserva de instalações.

### Art 2º - Destinatários

1. A Academia Estrela está aberta a utentes de todas as idades, de acordo com as atividades disponibilizadas.
2. A frequência da Academia por menores, até aos 18 (dezoito) anos de idade, tem de ser autorizada pelo seu representante legal.

## Capítulo II – Funcionamento da Academia

### Art 3º - Funcionamento da Academia Estrela

1. A Academia Estrela funciona nas instalações da Junta de Freguesia de Estrela (doravante designada como JFE), na Rua Almeida Brandão 39, 1200-602, Lisboa.
2. Algumas atividades podem funcionar em outros locais, devidamente divulgados nas instalações e meios de informação da JFE.
3. De 2ª a 6ª feira a partir das 17:00 e ao sábado, o acesso às instalações é feito pela Rua do Quelhas 32, 1200-781, Lisboa.

### Art 4º - Períodos e horários de funcionamento

1. Em cada ano é apresentado o período de funcionamento, normalmente entre os meses de setembro e julho, em função das atividades definidas para cada época.
2. A Academia Estrela encontra-se aberta de 2ª a 6ª feira, das 09:00 às 23:00 e aos sábados das 09:00 às 17:00, exceto aos feriados, 3ª feira de carnaval e nos dias 31 de outubro e 24, 26 e 31 de dezembro.
3. O horário de funcionamento dos serviços administrativos é de 2ª a 6ª feira das 09:00 às 17:00.
4. As atividades direcionadas para crianças funcionam de acordo com o calendário escolar do presente ano letivo, encerrando nos períodos de interrupção do natal, do carnaval e da páscoa.



5. Por motivos de força maior, e em situações excecionais, o horário de funcionamento poderá sofrer alterações, que serão comunicadas com a devida antecedência.

### **Capítulo III – Inscrições**

#### **Art 5º - Abertura de Atividades**

1. Cada atividade só entra em funcionamento se existir um número mínimo de utentes pré-inscritos, definidos para cada atividade.
2. A Academia Estrela reserva-se no direito de encerrar atividades nas quais não participem um número mínimo de utentes.

#### **Art 6º - Categorias**

1. No ato de inscrição nas atividades para adultos, o utente é integrado numa das seguintes categorias de preço:
  - a. Categoria A: pessoas recenseadas na Freguesia de Estrela com idade a partir dos 55 anos ou recenseados desempregados;
  - b. Categoria B: pessoas recenseadas na Freguesia de Estrela com idade inferior a 55 anos, protocolos estabelecidos ou os trabalhadores da JFE;
  - c. Categoria C: pessoas não recenseadas na Freguesia de Estrela.
2. A atribuição de preço de Categoria A a recenseados com menos de 55 anos que estejam desempregados, está dependente de agendamento de um atendimento social para avaliação da situação.
3. Caso se trate de atividades para crianças/jovens, os preços encontram-se definidos para cada modalidade.

#### **Art 7º - Valores de mensalidade**

1. Em cada época são estabelecidos valores de mensalidade por atividade, para as várias categorias definidas no artigo anterior.
2. Os preços das atividades podem ser consultados no anexo I a este regulamento e são afixados nos meios de comunicação da JFE.



3. Caso o interessado não tenha possibilidade de pagar o valor de mensalidade e seja recenseado na Freguesia de Estrela, poderá solicitar o agendamento de um atendimento social, onde será avaliada a sua situação económica e social, podendo ser atribuída uma redução de preço de 50% na mensalidade.

#### **Art 8º - Inscrições**

1. As inscrições podem ser efetuadas no balcão de atendimento da JFE de 2ª a 6ª feira entre as 09h00 e as 17h00.
2. Caso não consiga deslocar-se às instalações no horário mencionado no ponto anterior, deve contactar-nos por email para academia.estrela@jf-estrela.pt, para providenciarmos uma alternativa.
3. No ato de inscrição deverá ser apresentado o documento de identificação para a criação da ficha com os dados pessoais do utente, necessários para formalizar o registo nas atividades que pretende realizar, e deverá ser preenchido o formulário de adesão.
4. No caso de se tratar de um menor de idade, a inscrição terá de ser efetuada pelo encarregado de educação ou tutor legal.
5. A inscrição em algumas atividades poderá carecer de uma avaliação prévia, para identificar o nível de aptidão do utente.
6. Os utentes dispõem de um período de 15 (quinze) dias de calendário, a contar da data da sua inscrição, para procederem ao cancelamento da inscrição, por motivos de falta de informação ou insatisfação.

#### **Art 9º - Aptidão para a prática de exercício físico**

1. No ato de inscrição, cabe ao utente assegurar que não possui contraindicação para a prática de atividade física e desportiva, no termos do n.º 2 do Art. 40º da Lei n.º 5/2007.
2. Cabe ainda ao utente assegurar-se, previamente a cada utilização das instalações, equipamentos ou serviços da Academia, quanto à inexistência de quaisquer contraindicações para a prática de atividade física e desportiva, devendo, se necessário, obter aconselhamento médico prévio.
3. Caso se sinta indisposto, não deve iniciar a prática de exercício físico. Na eventualidade da indisposição surgir durante a realização de exercício físico, deve interrompê-lo imediatamente e solicitar a assistência de um técnico.

#### **Art 10º - Pagamento**

1. No ato de inscrição é efetuado o pagamento da taxa de inscrição e da mensalidade do mês em que inicia a atividade.



2. O pagamento da mensalidade pode ser efetuado de uma das seguintes formas:
  - a. No balcão de atendimento da JFE, de 2ª a 6ª feira entre as 09h00 e as 17h00;
  - b. Por referência multibanco, tendo esta um acréscimo de custo de serviço no valor de €0,49 (quarenta e nove cêntimos);
  - c. Por débito direto, tendo de ser preenchido formulário para autorização de cobrança.
3. O pagamento das mensalidades tem de ser realizado, impreterivelmente, até ao dia 8 de cada mês;

#### **Art 11º - Seguro**

1. Todos os utentes estão cobertos por um seguro de acidentes pessoais, que é ativado após a conclusão do processo de inscrição.
2. O seguro de acidentes pessoais assegura as coberturas definidas de acordo com a legislação em vigor e tem uma franquia de €25,00 (vinte e cinco euros) por sinistro.
3. Em caso de sinistro durante a prática de atividade física na Academia Estrela, o utente deve comunicar de imediato o sucedido aos serviços da JFE para que o seguro seja acionado.

#### **Art 12º - Cartão de acesso**

1. Após a inscrição, será atribuído um cartão que dará acesso às instalações nos dias e horários das atividades em que se inscreveu.
2. O cartão é pessoal e intransmissível e tem de acompanhar o utente, sempre que este se deslocar nas instalações.
3. A não apresentação do cartão de utente poderá inviabilizar o acesso às atividades.
4. A utilização do cartão por outra pessoa que não o seu titular pode originar o cancelamento da inscrição sem qualquer direito de devolução de valores já pagos.
5. A perda ou extravio do cartão de utente deve ser comunicada com a maior brevidade possível.
6. A emissão de uma segunda via do cartão de utente, por motivos que não se relacionem com o desgaste normal ou defeito de fabrico, implica o pagamento de uma segunda via no valor de 2,50€ (dois euros e cinquenta cêntimos).

#### **Art 13º - Interdição e cancelamento da inscrição**

1. A falta de pagamento da mensalidade implica a impossibilidade de frequência das atividades.
2. A existência de uma mensalidade em atraso implica o cancelamento da inscrição, sem prejuízo do pagamento dessa mensalidade e sendo a vaga atribuída a outro utente.



3. Se o utente pretender cancelar a inscrição, tem de comunicar a desistência por escrito no balcão de atendimento da JFE ou por email para academia.estrela@jf-estrela.pt, até ao dia 15 do mês anterior.
4. A desistência no próprio mês implica o pagamento da mensalidade.

#### **Art 14º - Suspensão temporária**

1. Em caso de incapacidade temporária para a prática da atividade, por motivos de saúde, o utente pode solicitar a suspensão da atividade, mediante a apresentação de atestado médico.
2. A suspensão temporária tem de ser comunicada por escrito no balcão de atendimento da JFE ou por email para academia.estrela@jf-estrela.pt, até 2 dias após a ocorrência dos factos que provocaram a incapacidade.
3. Em situação de suspensão temporária a mensalidade fica suspensa e a Academia Estrela reserva-se ao direito de atribuir a vaga a outro utente que se encontre em lista de espera, caso a suspensão seja superior a 1 (um) mês.

### **Capítulo IV – Aluguer de espaços**

#### **Art 15º - Procedimento**

1. Os pedidos de informação sobre o aluguer de espaços da Academia Estrela devem ser formalizados via email para academia.estrela@jf-estrela.pt.
2. Após receção do pedido será dada a indicação da disponibilidade, do preço e das condições de utilização.
3. Se necessário os serviços da JFE poderão solicitar informações adicionais, necessárias à análise do pedido.

#### **Art 16º - Espaços disponíveis**

Os espaços disponíveis para aluguer são: Auditório, Ginásio 1, Ginásio 2, Ginásio 4, Nave Central e Salão Nobre.

#### **Art 17º - Finalidade de utilização**

1. Cada um dos espaços disponibilizados pode ser utilizado para finalidades específicas, de acordo com as suas características.
2. Os Ginásios 2, 4 e Salão Nobre só podem ser utilizados para fins desportivos.



3. O Ginásio 1 e a Nave Central podem ser utilizados para fins desportivos e para festas de aniversário, de acordo com as normas que se encontrem definidas à data do pedido.
4. A Junta de Freguesia de Estrela reserva-se ao direito de não aprovar a utilização de um espaço, caso o fim dessa utilização não se coadune com as características e limitações de cada espaço.
5. A utilização dos espaços mencionados no Art 16º para outros fins, carecem de avaliação prévia por parte da JFE.

#### **Art 18º - Períodos de utilização**

1. São considerados períodos de utilização dos espaços os períodos destinados à realização das atividades, assim como os períodos de montagem e desmontagem de equipamentos, ou preparação e arrumação do espaço.
2. Os períodos de utilização dos espaços não podem ultrapassar o horário de funcionamento das instalações.
3. Pedidos de utilização fora do horário de funcionamento das instalações, carecem de avaliação prévia por parte da JFE.

#### **Art 19º - Normas gerais de utilização**

1. Os utilizadores devem utilizar o espaço e os materiais que sejam colocados à sua disposição com cuidado e zelo, tendo em atenção que podem estar a decorrer outras atividades em simultâneo nas instalações.
2. É expressamente proibido comer nos espaços que se destinam à prática desportiva nomeadamente os Ginásios 2 e 4, Nave Central e Salão Nobre.
3. A afixação de qualquer tipo de adereços deve ser validada previamente e terá de ser removida até ao final da utilização do espaço.
4. Os utilizadores devem entregar os espaços alugados no mesmo estado de conservação em que foram encontrados, podendo ser responsabilizados por todos os danos que ocorram durante a utilização realizada.
5. As normas específicas de utilização de cada espaço são comunicadas no ato do pedido de reserva.





#### **Art 20º - Festas de aniversário**

1. Para a realização de festas de aniversário, é estabelecida uma duração mínima de aluguer de 3 horas.
2. A Junta de Freguesia de Estrela poderá providenciar outros serviços, além do aluguer do espaço, mediante confirmação de disponibilidade.
3. É disponibilizado gratuitamente estacionamento para uma viatura por festa.
4. Além da viatura mencionada no ponto anterior, é disponibilizado estacionamento até um máximo de 5 viaturas por festa, mediante o pagamento de taxa por viatura, conforme indicado no Anexo III.
5. As normas específicas de utilização dos espaços para festas de aniversário são transmitidas no ato do pedido de reserva.

#### **Art 21º - Preçário e pagamentos**

1. A utilização dos espaços está dependente do pagamento do custo de utilização de acordo com o espaço pretendido, a duração da utilização e o local de recenseamento.
2. Os utilizadores que sejam recenseados na Freguesia de Estrela, pagam um valor reduzido face aos restantes utilizadores.
3. A reserva tem de ser feita em nome do próprio, não sendo aceites dados de terceiros.
4. Caso a reserva seja em nome de uma pessoa coletiva o preço a pagar corresponderá ao preço de não recenseado.
5. Os custos de utilização podem ser consultados no anexo II a este regulamento.

### **Capítulo V – Acesso e utilização das instalações**

#### **Art 22º - Condições de acesso às instalações**

1. O acesso às instalações é feito mediante a utilização do cartão de acesso ou providenciado por um colaborador da JFE caso não possua cartão de acesso.
2. O acesso só poderá ser feito 15 minutos antes do início da atividade que frequenta.
3. No caso dos alugueres de espaço as condições de acesso são indicadas no ato da reserva.



#### **Art 23º - Aulas de grupo**

4. Para frequentar as atividades o utente deverá apresentar-se devidamente equipado e com calçado desportivo que não seja utilizado na rua, assim como trazer uma toalha por questões de higiene.
5. Cada espaço está limitado a um número máximo de praticantes mediante as suas dimensões e de acordo com as características de cada atividade.
6. Durante o decorrer das atividades os utentes devem respeitar as orientações do técnico responsável, nomeadamente no que toca à correta realização dos exercícios e utilização dos equipamentos.
7. Não é permitida a ingestão de produtos alimentares nos locais onde decorrem as aulas.
8. No final das aulas é da responsabilidade dos utentes voltar a arrumar o material utilizado, nos respetivos locais de armazenamento.

#### **Art 24º - Utilização dos balneários**

1. A JFE não se responsabiliza pelos pertences deixados nos balneários dentro ou fora do período de realização das atividades.
2. Os balneários são de utilização partilhada com outros utentes ou grupos, não podendo ser deixados pertences em cima dos bancos.
3. Por razões de saúde e higiene, é expressamente proibido comer ou armazenar nos balneários comida, bebidas e recipientes de vidro.

#### **Art 25º - Cacifos**

1. Os balneários dispõem de cacifos para utilização dos utentes no decorrer das atividades.
2. Nos cacifos com fechadura deverá solicitar previamente uma chave no balcão da Academia.
3. Nos cacifos com utilização de cadeado é da responsabilidade de cada utente ou utilizador trazer consigo um cadeado.
4. A JFE não se responsabiliza pelos pertences deixados no cacifo.
5. É proibido deixar pertences nos cacifos após concluída a atividade.
6. Após o encerramento das instalações por motivos de segurança, a JFE poderá ser obrigada a abrir e esvaziar os cacifos que estiverem fechados.

#### **Art 26º - Interdições, indumentária e responsabilidades**

O incumprimento das normas de comportamento descritas em seguida, pode conduzir à interdição temporária ou definitiva do acesso dos utentes às instalações:



- a. Tratar com educação os professores, colaboradores e funcionários, assim como os restantes utilizadores;
- b. Usar linguagem e comportamento adequados, sem insultos, respeitando o normal funcionamento das atividades e o bem-estar das pessoas;
- c. Estar apropriadamente vestido ao circular nas áreas comuns;
- d. Não é permitida a ingestão de produtos alimentares nos locais onde decorrem as aulas;
- e. É proibida a entrada nas instalações da JFE a quem estiver sob o efeito do álcool ou narcóticos;
- f. Não é permitido fumar dentro das instalações;
- g. Não é permitida a entrada e/ou o consumo de bebidas alcoólicas nas instalações;
- h. Está proibida a entrada de animais nas instalações, exceto cães de assistência;
- i. Não são permitidas filmagens, fotografias ou captação de som, sem a prévia autorização da JFE, de modo a proteger a privacidade dos restantes utilizadores. A inobservância do disposto nesta cláusula levará à solicitação da eliminação do material gravado.

#### **Art 27º - Bens e Danos**

1. A JFE não se responsabiliza pelo desaparecimento ou danos causados por terceiros, de quaisquer bens ou valores pertencentes aos utentes/ utilizadores, a qualquer título.
2. Todos os bens encontrados nas instalações devem ser entregues na receção e serão guardados durante o prazo de 1 (um) mês. Uma vez decorrido esse prazo, sem que os bens sejam reclamados, cessa a obrigação da JFE de guardar os bens, podendo esta dar-lhes o destino que entender, sem que o proprietário dos mesmos possa reclamar ou exigir qualquer compensação ou indemnização.

### **Capítulo VI – Disposições finais**

#### **Art 28º - Reclamação**

Qualquer reclamação tem de ser entregue, por escrito, no balcão da Junta de Freguesia de Estrela ou enviada para o email [academia.estrela@jf-estrela.pt](mailto:academia.estrela@jf-estrela.pt).

#### **Art 29º - Disposições finais**

1. Não será aceite como argumento a alegação de desconhecimento deste regulamento para o não cumprimento do mesmo, uma vez que o documento é público e a sua observância é da responsabilidade de todos os utilizadores das instalações.



2. Em tudo quanto for omissa o presente regulamento e não puder ser resolvido, são aplicáveis as normas previstas na lei em vigor.

#### **Art 30º - Entrada em Vigor**

O presente Regulamento entra em vigor no 5º (quinto) dia após a sua publicação no Diário da República, sendo ainda publicitado no sítio da internet da Junta de Freguesia de Estrela.

Publicado em Diário da República a 28 de maio de 2024.

**Anexo I**
**Tabela de preços das atividades**

<b>Atividades para adultos</b>			
Categoria		Mensalidade*	Mensalidade**
A	Recenseados a partir dos 55 anos	€ 13,50	€ 9,00
	Recenseados desempregados		
B	Recenseados com menos de 55 anos	€ 18,50	€ 12,00
	Menores de 18 anos		
	Entidades com protocolo		
C	Não recenseados	€ 30,50	€ 20,00

\* Para atividades que funcionam 2 vezes por semana

\*\* Para atividades funcionam 1 vez por semana

<b>Atividades para os mais novos</b>		
Modalidade	Mensalidade	Carga semanal
Futsal / Voleibol	€ 30,50	2 vezes por semana
Judo	€ 25,00	2 vezes por semana
Ballet / Ginástica	€22,00	2 vezes por semana
BabyGym / Ginástica 3-5 anos	€ 18,00	1 vez por semana
Xadrez nível 2*	€ 22,00	1 vez por semana
Xadrez nível 1*	€ 15,00	1 vez por semana

Xadrez nível 1: aulas de 60 minutos / Xadrez nível 2: aulas de 90 minutos



## Anexo II

## Tabela de preços de aluguer de espaços

Espaço	Valor / hora	
	Recenseados na Estrela / Entidades da freguesia	Não recenseados
Nave Central	€ 40,00	€ 50,00
Salão Nobre	€ 30,00	€ 40,00
Ginásio 1*	€ 35,00	€ 45,00
Ginásios 2 e 4	€ 25,00	€ 35,00
Auditório	€ 20,00	€ 30,00

\*Insuflável incluído para festas de aniversário

## Anexo III

## Outras taxas

Taxa	Valor
Estacionamento festas aniversário	€ 15,00 / viatura