

1. O ano letivo é composto pelos seguintes períodos de aulas: 15 de setembro a 19 de dezembro 2025; 2 de janeiro a 15 de julho 2026.
2. As instalações da Almadança estão fechadas nos feriados Nacionais e Municipais, na terça-feira de Carnaval e no mês de agosto, salvo indicação em contrário.
3. A secretaria da Associação funciona de segunda a sexta-feira, das 17h45 às 21h45, exceto nos dias acima mencionados.
4. A prática de uma disciplina implica o pagamento de inscrição e mensalidades. Todos os(as) praticantes usufruem de seguro de Acidentes Pessoais.
 - 4.1. Em caso de acidente durante a prática, o(a) praticante deverá comunicar esse facto de imediato ao professor ou à secretaria, para ativação da respetiva apólice de seguro.
5. O(a) praticante da Almadança – AEA pode optar por ser associado e/ou integrar a composição do agregado familiar de um associado, usufruindo das vantagens que essa condição permite, caso cumpra os requisitos constantes nos Estatutos da Associação (disponíveis para consulta na secretaria).
 - 5.1. A condição de associado obriga ao pagamento da jóia e quota anual. A quota anual de associado deve ser regularizada entre 1 de janeiro e 31 de março do ano civil a que respeita.
 - 5.2. A manutenção da condição de associado encontra-se regulamentada nos Estatutos da Associação.
6. O atendimento aos associados, para qualquer assunto técnico e/ou administrativo, será efetuado em horário a designar. Todas as marcações de atendimento são realizadas na secretaria.
7. A Almadança disponibiliza um placar informativo para consulta regular dos utentes.
8. O pagamento das disciplinas, deverá ser efetuado pelo praticante, de acordo com as seguintes normas:
 - 8.1. Mensalidades:
 - 8.1.1. Modalidades de pagamento: Débito direto (beneficiando de 1€ de desconto na mensalidade total); Transferência bancária, com envio de comprovativo com identificação do(a) praticante para o e-mail almadancaea@gmail.com; Numerário, no balcão da secretaria.
 - 8.2. Prazos de pagamento: o pagamento deverá ser efetuado impreterivelmente até ao dia 8 do mês/período a que respeita. O incumprimento deste prazo terá como consequência um acréscimo de 10% ao valor não pago.
 - 8.3. A primeira quinzena de julho será cobrada no ato de inscrição, ou opcionalmente, na mensalidade seguinte;
 - 8.4. Nos casos de frequência de horas semanais inferiores às estipuladas no horário da modalidade, a mensalidade é definida pelo valor correspondente ao número de horas praticado, tendo em conta outras modalidades de igual carga horária;
 - 8.5. Todos os descontos estão disponíveis para consulta na secretaria. A nomear:
 - 8.5.1. 10% de redução na segunda modalidade pelo(a) mesmo(a) praticante;
 - 8.5.2. 10% de redução para o segundo familiar direto inscrito;
 - 8.5.3. 15% de redução para o terceiro familiar direto inscrito.
 - 8.6. Os descontos não são acumuláveis, com exceção do desconto Débito Direto;
 - 8.7. Cada desconto será aplicado na mensalidade de menor valor, com exceção do desconto Débito Direto;
 - 8.8. Caso o(a) praticante pretenda suspender a inscrição temporariamente, será cobrado 50% do valor respeitante aos meses de ausência mediante apresentação de justificação com aviso prévio;
 - 8.9. Em caso de desistência, o(a) praticante terá que avisar a secretaria (por escrito), até ao dia 24 do mês que antecede o mês da desistência. Caso contrário, o mês será cobrado na totalidade;
 - 8.10. Não serão efetuadas devoluções de quantias já pagas. Em casos pontuais, devidamente e prontamente justificados, e após análise pela Direção da Associação, a Almadança poderá efetuar devolução, num máximo de 50% do valor pago;
 - 8.11. Com exceção dos casos enumerados no ponto 8 do presente regulamento, as mensalidades são sempre cobradas na íntegra.
9. O recinto externo/pátio de acesso às instalações é um espaço comum e, como tal, não será permitida a circulação e/ou estacionamento (ainda que temporário) de veículos.
10. É expressamente proibido fumar dentro das instalações.
11. É expressamente proibido comer nos balneários e estúdios.
12. É expressamente proibido trocar de roupa fora do espaço dos balneários.

13. A Associação dispõe de um espaço de cafetaria, na área circundante à receção, onde os(as) utentes podem comer.
14. Os corredores de acesso aos estúdios deverão ser utilizados apenas pelos(as) praticantes. Os(as) acompanhantes devem aguardar na sala de espera.
15. Não é permitido assistir às aulas, salvo por indicação específica do professor, ou em aulas abertas.
- 15.1. Cada disciplina terá, pelo menos, uma aula aberta por ano letivo, com livre acesso a familiares e convidados do(a) praticante.
16. O(a) praticante só deverá dirigir-se aos balneários 15 minutos antes do início da sua aula, de forma a respeitar os horários das diversas disciplinas e otimizar os recursos e a circulação dos(as) restantes praticantes.
17. A Almadança proporciona cacifos para utilização dos(as) praticantes. Caso pretenda utilizar cadeado no fecho do cacifo, adverte-se que apenas serão permitidos os cadeados que forem aprovados pela Secretaria.
18. A Almadança agradece que todos os(as) praticantes guardem os seus pertences nos cacifos existentes nos corredores, durante as aulas, com o objetivo de proporcionar um balneário limpo e desimpedido a todos os(as) praticantes, com o compromisso de desocupar o cacifo no final de cada aula.
19. Em casos de esquecimento pontual do material necessário à prática da disciplina, a Almadança poderá disponibilizar algumas peças de equipamento que deverão ser devolvidas no final da respetiva aula.
20. É absolutamente proibido o uso, no interior do estúdio, de sapatos utilizados no exterior, e de calçado inadequado à prática da modalidade.
- 20.1. A Associação reserva-se no direito de impedir o acesso do(a) praticante às aulas, caso as normas mencionadas no ponto 20, não sejam cumpridas.
21. A eventual ausência de um(a) professor(a) dará lugar à substituição por outro(a) docente da especialidade, sempre que possível no horário da respetiva aula. Caso tal não suceda, haverá lugar a aula de substituição em dia e/ou hora a definir.
22. A Almadança não se responsabiliza pela perda ou extravio de equipamentos/objetos pessoais. Aconselhamos os(as) praticantes a identificar o seu material.
- 22.1. O material e/ou objetos encontrados serão guardados durante 3 meses nos Perdidos e Achados, e findo esse prazo serão cedidos a instituições de solidariedade.
23. A Almadança organiza, previsivelmente, três espetáculos por ano letivo, nos períodos: Natal (dezembro), Páscoa (março/abril) e Final de Ano Letivo (junho/julho).
24. Para garantir a participação do(a) praticante no espetáculo de final de ano, é necessária a contribuição de 10€, como contribuição para cobrir de forma parcial as despesas do espetáculo (figurinos, cenários, aluguer de sala, material técnico, licenças, entre outros), que não podem ser assegurados na totalidade pela Associação.
25. Os espetáculos promovidos pela Almadança, ou promovidos por outros com participação de praticantes da Almadança, poderão estar sujeitos a entrada de público com bilhete pago;
26. Por motivos de segurança e como medida de autoproteção dos utentes e das instalações, a Almadança pode, sem aviso prévio, efetuar simulacros em cenário de incêndio. Assim, solicita a compreensão e colaboração dos utentes, no cumprimento das imposições legais ao funcionamento da Associação.

Regulamento interno de praticantes

As condições apresentadas contribuem para o sucesso das aulas, assim como para o bom funcionamento e preservação das instalações. Agradecemos a colaboração e atenção de todos no seu cumprimento. Declaro tomar conhecimento e aceitar as normas constantes do presente regulamento.

Almada, ____ de ____ de 20 ____

Assinatura