



Regulamento do Programa “JV Workout” Época Desportiva 2024-2025

Um programa implementado no clube desde 2019-2020, que tem tido como objetivos oferecer um trabalho individualizado ou em pequenos grupos com os clientes, otimizando os seus objetivos e resultados, em busca da melhoria da qualidade de vida.

O projeto “JV Workout” distingue-se por ser integralmente pensado para as necessidades e características de cada cliente ou pequeno grupo de clientes, onde procuramos ir de encontro aos objetivos e expectativas de cada um que procura os nossos serviços. Privilegiamos acima de tudo o trabalho individualizado, no entanto, caso haja clientes que tenham amigos/familiares com objetivos similares, temos também a possibilidade de formar grupos de trabalho até 4 pessoas.

1. Local de Treino

Os treinos decorrem no Centro Nacional de Lançamentos, que se situa na margem direita do Rio Lis, junto ao Jardim de Almoinha e da Ponte Euro 2004. Passou para a gestão da Juventude Vidigalense a 1 de Janeiro de 2013. Este local tem um edifício de apoio com balneários, gabinetes de trabalho, ginásio de treino e musculação, e uma pista de 80 metros com seis corredores e caixa de areia, sendo também uma área destinada à prática de desportos coletivos.

2. Horários de Treino

Este programa tem o seu início a 9 de setembro de 2024 e termina a 31 de julho de 2025, com a duração de 11 meses. Os treinos poderão ser ministrados no Centro Nacional de Lançamentos ou no Estádio Municipal de Leiria, consoante disponibilidade do local e/ou decisão do técnico responsável. O horário do treino será de acordo com a disponibilidade tanto do cliente/grupo de clientes, como do técnico, e poderá ser entre as 7h e as 16h30.

3. Preços e Modo de Pagamento

O pagamento deverá ser feito no final de cada treino, ou no final do mês consoante os treinos realizados. Os clientes irão ter oferta de uma t-shirt no início do primeiro treino, após pagamento.

JV Workout	1 hora Treino	2 Horas Treino
Preço Treino Individualizado	€ 15	€ 30
Preço Treino em Grupo (4px máx)	€ 10	€ 20

O pagamento deverá ser efetuado através das seguintes formas:

- Transferência Bancária para IBAN PT50 0033 0000 06180898001 23 (Enviar o comprovativo para geral@juventudevidigalense.org)
- Por MB Way para o número 912727166
- No gabinete do EML – em numerário ou multibanco



4. Avaliação e Controlo de Treino

A qualquer momento em que seja necessário um reajuste no processo de treino os inscritos poderão ser submetidos a um conjunto de avaliações essenciais para que seja feita a gestão de cargas de treino, nomeadamente com uma avaliação de VO₂max (teste cardiorrespiratório) e pesagem em aparelho de bioimpedância.

5. Benefícios Fisioterapia

Como acreditamos que o trabalho complementar é essencial para o sucesso deste programa, caso assim o entenda, qualquer cliente incluído neste programa terá acesso por valores reduzidos ao gabinete de fisioterapia no valor de € 15 por sessão.

6. Interrupção de Treinos

Ao longo da época desportiva, haverá alguns momentos de interrupção de treinos, nomeadamente nas seguintes datas já previstas:

- 5 de outubro de 2024
- 1 de novembro de 2024
- 1, 8, 24, 25 e 31 de dezembro de 2024
- 1 de janeiro de 2025
- 18 e 25 de abril de 2025
- 1 e 22 de maio de 2025
- 10 e 19 de junho de 2025
- 1 a 31 de agosto de 2025

7. Direitos de Imagem

Ao iniciar este programa, autoriza a cedência de forma incondicional e gratuita ao Juventude Vidigalense, os direitos da utilização da imagem tal como captada, por meio de fotografia ou vídeo, durante a participação em competições e/ou atividades desportivas e inerentes à atividade regular do clube e dos seus técnicos, autorizando a sua reprodução em peças de comunicação única e exclusivamente de apoio à divulgação e promoção das atividades do clube e dos respetivos parceiros institucionais.