



Regulamento do Programa "JV Workout"

Época Desportiva 2026-2027

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 Almuinha 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 1 de setembro de 2026 e termina a 31 de julho de 2027, com a duração de 11 meses. 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.

Os treinos serão realizados mediante marcação e confirmação prévia com o técnico responsável. Os cancelamentos deverão ser comunicados com uma antecedência mínima de 24 horas. As faltas sem aviso ou os cancelamentos fora deste prazo poderão ser contabilizados, salvo motivo de força maior devidamente justificado. O atraso do cliente não implica o prolongamento do horário previamente definido para o treino.

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, no máximo até ao dia 8 do mês seguinte. 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 por pessoa (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 (enviar comprovativo para geral@juventudevidigalense.org com indicação do nome do cliente – número de transações limitadas)
- No gabinete do EML – em numerário ou multibanco

✉ geral@juventudevidigalense.org

☎ +351 244 833 799 (chamada para a rede fixa nacional)

📞 912 727 166 (chamada para rede móvel nacional)

🌐 www.juventudevidigalense.pt

📍 Apartado 2853 - 2401-901 Leiria



4. Seguro Desportivo

A participação nos treinos promovidos pelo JV Workout está condicionada à existência de um seguro válido que cubra acidentes desportivos. Para cumprir este requisito, os utentes deverão optar por uma das seguintes modalidades:

- Possuir um seguro pessoal que inclua cobertura para acidentes desportivos; ou
- Aderir ao Seguro Desportivo do Programa Nacional de Marcha e Corrida (PNMC).

Os utentes que optem pelo Seguro Desportivo do Programa Nacional de Marcha e Corrida deverão efetuar a respetiva adesão através do Portal da Federação Portuguesa de Atletismo, disponível em: <https://portal.fpatletismo.pt>.

O comprovativo do seguro deverá ser enviado para o endereço de correio eletrónico geral@juventudevidigalense.org, antes da participação nos treinos.

5. 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.

6. 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 € 17,5 por sessão.

7. 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 2026
- 1, 8, 24, 25 e 31 de dezembro de 2026
- 1 de janeiro de 2027
- 9 de fevereiro de 2027
- 26 e 27 de março de 2027
- 1, 22 e 27 de maio de 2027
- 10 de junho de 2027
- 1 a 31 de agosto de 2027

8. 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.

9. Comunicação e Grupos de WhatsApp

A aceitação do presente regulamento autoriza o Juventude Vidigalense a utilizar o número de telefone indicado na inscrição para enviar convites de acesso à Comunidade do WhatsApp do clube e aos respetivos grupos de treino e comunicação. Estes destinam-se exclusivamente à divulgação de informações relacionadas com a atividade do clube. Ao aderir à Comunidade ou aos grupos, o número de telefone e o nome associados à conta WhatsApp poderão ficar visíveis para os restantes participantes, nos termos de funcionamento da plataforma. A adesão é facultativa e o utilizador poderá abandonar a Comunidade ou qualquer grupo a qualquer momento.

✉ geral@juventudevidigalense.org

☎ +351 244 833 799 (chamada para a rede fixa nacional)

📞 912 727 166 (chamada para rede móvel nacional)

🌐 www.juventudevidigalense.pt

📍 Apartado 2853 - 2401-901 Leiria



 geral@juventudevidigalense.org
 +351 244 833 799 (chamada para a rede fixa nacional)
 912 727 166 (chamada para rede móvel nacional)
 www.juventudevidigalense.pt
 Apartado 2853 - 2401-901 Leiria

Contr. 503 116 220 - Juventude Vidigalense
Entidade de Utilidade Pública
Despacho Publicado no D.R.,
II Série, n.º 199 de 29 de agosto de 2003