



# TERMOS E CONDIÇÕES

## CONDIÇÕES GERAIS

### MODALIDADES DE PAGAMENTO PARA AS AULAS NO ESTÚDIO, AR LIVRE E ONLINE

#### 1) MODALIDADE REGULAR – Mensalidades e Pacotes de 6 e 12 Meses:

- Requer o pagamento de: a) taxa de inscrição/renovação (conforme preçário em vigor) + b) valor das aulas (pelo menos 1x semana), para cada professor com quem pratica a modalidade, desde a data em que se inscreve até ao cancelamento da inscrição, exceto Agosto – quando o pagamento é feito mensalmente, a mensalidade de Agosto só é paga pelos alunos que optarem por ter aulas neste mês.
- Os lugares são atribuídos aos alunos por ordem de inscrição num determinado horário e de acordo com o valor pago;
- O pagamento das aulas deve ser efetuado ao(s) professor(es) com quem pratica a modalidade e de acordo com o preçário em vigor de cada professor, podendo ser feito mensalmente (de dia 1 a 5 de cada mês), ou em pacotes de 6 ou 12 meses (de acordo com os períodos referidos no preçário), não dando lugar a reembolso em caso de desistência;
- O respetivo recibo comprovativo dos valores pagos será da inteira responsabilidade do(s) professor(es) com quem pratica a modalidade, devendo ser solicitado a este(s);
- As aulas no estúdio estão cobertas pelo seguro de acidentes pessoais da Mapfre – Apólice: 2601991400102/0.

#### Interrupção da Prática e Cancelamento da Inscrição

- Se tiver recomendação médica para interromper a prática, e caso pague as aulas mensalmente, terá isenção no pagamento de 1 mensalidade sem perda de vaga, desde que avise atempadamente;
- Caso pretenda cancelar a sua inscrição, avise por favor o seu professor até ao último dia do mês no qual ainda se encontra inscrito. O cancelamento é feito no mês seguinte ao aviso;
- A falta de pagamento de 1 mensalidade sem justificação leva ao cancelamento da inscrição e perda de vaga.

#### Faltas e Compensações

- As faltas dadas pelo aluno são da sua inteira responsabilidade, não havendo qualquer reembolso do valor pago;
- No entanto, as aulas não frequentadas podem ser compensadas até ao final do mês seguinte noutros horários com o mesmo professor, em qualquer formato (aula online ou no estúdio) - desde que haja vaga, e desde que os pagamentos das aulas se encontrem regularizados até então (não é possível “trocar” o pagamento de uma mensalidade por um mês de aulas de compensação).

#### Período de Funcionamento das Aulas e Interrupções

- As aulas funcionam ao longo de todo o ano. Pode inscrever-se em qualquer momento;
- Salvo aviso em contrário, não há aulas nas seguintes datas: feriados nacionais e locais; 24 e 31 de Dezembro; Terça-feira de Carnaval e Sábado de Páscoa;
- Independentemente dos feriados e períodos sem aulas, os valores das mensalidades são sempre os mesmos. Da mesma forma que o valor não é aumentado quando o mês é maior, também não é diminuído quando for menor;
- Caso surja a necessidade de fechar temporariamente as aulas no estúdio devido à pandemia, são asseguradas aulas online em horários definidos de acordo com a disponibilidade do professor e dos alunos em situação de confinamento;
- Em Agosto o Aravinda Yoga Shala poderá funcionar com redução de horários, redução de semanas e/ou funcionar apenas com aulas online.

#### 2) MODALIDADE LIVRE – Aulas avulso e Cartões de Aulas:

- Não há vinculação a nenhum horário, sendo que a frequência às aulas fica sujeita ao número de vagas disponíveis no momento em que efetuar a reserva para a aula;
- Cada Cartão pode ser utilizado apenas com 1 professor, dentro do prazo de validade estipulado, tanto em aulas no estúdio como online - Atenção: devido à pandemia, os horários das aulas podem sofrer alterações ao longo do ano;
- Em caso de desistência, os valores pagos não são reembolsados.

## **RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA AS AULAS NO ESTÚDIO, AR LIVRE E ONLINE**

- É importante avaliar regularmente o seu estado de saúde e informar-nos de qualquer restrição que tenha. Deve assegurar-se previamente que não tem quaisquer contra-indicações para a atividade que se propõe desenvolver (o mesmo aplicando-se em relação aos dependentes menores que irão fazer as aulas). Qualquer dano material, físico ou psicológico que possa surgir no decorrer das aulas é da sua inteira responsabilidade;
- Pedimos que chegue 10-15 minutos antes para a aula no estúdio / 5 minutos antes para a aula online, para ter tempo de se preparar para a aula e poder receber atenção e orientação do professor;
- Por favor, mantenha o telemóvel desligado durante a aula;
- Para conforto durante a prática, evite o uso de perfumes intensos e adereços (relógios, colares, brincos, etc.);
- Se transpirar muito deverá utilizar uma toalha média para proteção dos materiais;
- É recomendável que venha para as aulas de estômago vazio (cerca de 3 horas após uma refeição);
- Deverá confirmar o preçário e condições específicas do seu professor, pois podem ter variações face a estas gerais.

## **CONDIÇÕES ESPECIAIS - AULAS ONLINE**

- Um pagamento de aula avulso ou mensalidade dá direito ao acesso de apenas 1 dispositivo (computador / tablet / telemóvel). Várias pessoas da mesma casa podem partilhar de um só pagamento, usando o mesmo dispositivo durante uma aula;
- É aconselhável que mantenha a sua câmara ligada durante a aula. Estas aulas em tempo real são interativas, pressupondo que o professor possa ir vendo se os praticantes estão a acompanhar a aula e dar-lhes alguma sugestão ou correção particular sempre que for necessário;
- Durante a aula terá de manter o seu microfone desligado para reduzir os ruídos de fundo;
- Poderá precisar de um tapete e de outros materiais para a modalidade que pretende praticar – confirme por favor junto do seu professor;
- Na medida em que o professor não está fisicamente presente para o ajudar na execução das posturas, o esforço empregue durante a prática deve ser doseado para não passar dos limites daquilo que é confortável e seguro para si ou para o seu dependente menor! Em situação de instabilidade ou desconforto nalguma postura é recomendável que não a faça, para não correr o risco de se lesionar.

## **CONDIÇÕES ESPECIAIS – AULAS AO AR LIVRE**

- Traga um tapete ou toalha de praia. Poderá precisar de outros materiais – confirme, por favor, junto do seu professor;
- Deve desinfetar as mãos antes da aula;
- Os materiais disponibilizados pelo professor são devidamente desinfetados;
- Todos os participantes devem manter a distância de segurança entre si;
- Pedimos que cumpra a etiqueta respiratória: espirrar e tossir para o antebraço ou para um lenço de papel, que deverá ser deitado no lixo;
- Nos dias em que as condições climáticas forem desfavoráveis, estas aulas terão lugar no estúdio e/ou online;
- Pedimos a quem estiver com sintomas de febre, tosse ou dificuldade respiratória que não venha às aulas até se encontrar totalmente recuperado – deverá contactar o SNS 24: 808 24 24 24 e seguir as recomendações que lhe forem dadas;
- Caso tenha estado em contacto com alguém infetado com COVID-19 deve ficar 14 dias em casa, de quarentena, desde o momento de contacto;
- Caso tenha viajado para algum país com transmissão ativa deve ficar atento, nos 14 dias após a viagem, a qualquer sintoma de febre, tosse ou dificuldade respiratória. Se aparecer algum sintoma, contacte o SNS 24: 808 24 24 24.

# CONDIÇÕES ESPECIAIS - AULAS NO ESTÚDIO

## PREVENÇÃO COVID-19

O Aravinda Yoga Shala elaborou um conjunto de medidas de prevenção da propagação da COVID-19. A compreensão e colaboração por parte de todos os utilizadores deste estúdio são essenciais para ajudar a proteger a saúde pública e garantir a segurança de todos os que frequentam este local.

Procedimentos a adotar no estúdio:

- As aulas no estúdio requerem inscrição prévia e só podem ser realizadas no horário estipulado, devido ao número reduzido de vagas em cada turma;
- As compensações das faltas podem ser feitas presencialmente noutro horário, se houver vaga disponível, ou no formato online;
- Para evitar a concentração de pessoas no hall de entrada, aguarde, por favor no patamar ou escadas do prédio, com a devida distância, até poder entrar no estúdio. Deve estar apenas 1 pessoa de cada vez no hall de entrada;
- Retire os sapatos antes de entrar no Aravinda Yoga Shala e guarde-os dentro da sapateira;
- Desinfete as mãos e os pés com álcool-gel ou spray, que encontra em vários locais no estúdio;
- Venha de máscara e retire-a apenas no momento da prática, voltando a colocá-la antes de sair do tapete;
- Se possível, traga já vestida a roupa de prática, para minimizar o uso dos vestiários;
- Pode entrar apenas 1 pessoa de cada vez no vestiário pequeno e 2 pessoas no vestiário grande. Caso o vestiário esteja vazio, a cortina deve ficar aberta para arejar e sinalizar que o espaço está livre;
- Deve trazer, se possível, o seu próprio tapete e materiais de Yoga (2 blocos, 1 cinto e 1 manta). Estes materiais devem vir lavados e desinfetados, devem estar devidamente identificados e podem ficar guardados no estúdio, à sua responsabilidade. Caso utilize os materiais do estúdio de utilização pública, deve desinfetá-los com o álcool-spray antes de os recolocar novamente na estante;
- Irá encontrar a marcação de lugares na sala de prática para saber como posicionar o seu tapete, de forma a salvaguardar a distância de segurança;
- Sempre que possível, mantemos as janelas abertas durante a aula, para garantir um constante arejamento do espaço. Traga roupa mais quente, se necessário;
- Asseguramos uma desinfeção frequente dos equipamentos e objetos mais frequentemente manipulados;
- Pedimos que cumpra a etiqueta respiratória: espirrar e tossir para o antebraço ou para um lenço de papel, que deverá ser deitado no lixo;
- Pedimos a quem estiver com sintomas de febre, tosse ou dificuldade respiratória que não venha às aulas até se encontrar totalmente recuperado – deverá contactar o SNS 24: 808 24 24 24 e seguir as recomendações que lhe forem dadas;
- Caso tenha estado em contacto direto com alguém infetado com COVID-19 deve ficar 14 dias em casa, de quarentena, desde o momento de contacto;
- Caso tenha viajado para algum país com transmissão ativa deve ficar atento, nos 14 dias após a viagem, a qualquer sintoma de febre, tosse ou dificuldade respiratória. Caso apareça algum sintoma, contacte o SNS 24: 808 24 24 24.

Agradecemos a vossa compreensão e colaboração!

**O Aravinda Yoga Shala reserva-se o direito de alterar as condições anteriormente descritas sempre que tal se justifique. A atualização das mesmas e a nossa Política de Privacidade podem ser consultadas em: [www.aravindayogashala.com](http://www.aravindayogashala.com)**



# TERMS AND CONDITIONS

## GENERAL CONDITIONS

### **PAYMENT MODALITIES FOR STUDIO, OPEN AIR AND ONLINE CLASSES**

#### **1) REGULAR MODALITY – Monthly and 6 / 12 Months Packages:**

- Requires the payment of: a) registration/renewal fee (according to current pricing) + b) classes fee (at least 1x week) for each teacher with whom you practice, from the date you sign up until the cancellation of registration, except August: when the payment is made monthly, the August fee is only paid by students who choose to take classes this month.
- Places are assigned to students in order of registration to a certain schedule and according to the amount paid;
- The payment should be made to the teacher(s) with whom you practice and according to the current price list of each teacher, and may be made monthly (from day 1 to day 5 of each month), or in a 6 or 12 months pack (according to the periods mentioned in the price list). There is no refund in case of cancellation;
- The invoice for the amounts paid will be entirely responsibility of the teacher(s) with whom you practice and should be requested to your teacher(s).
- Studio classes are covered by Mapfre Personal Accident Insurance - Policy: 2601991400102/0.

#### **Practice Interruption and Cancellation of Registration**

- If you have a medical recommendation to stop the practice, and if you pay for the classes monthly, you will be exempt from paying 1 monthly fee without losing a place, as long as you notify in advance your teacher(s);
- If you want to cancel your registration please communicate it to your teacher until the last day of the month in which you are still registered. Cancellation is made in the month following that notice;
- Failure to pay 1 monthly fee without justification leads to cancellation of registration and loss of place.

#### **Faults and Compensations**

- If the student misses a class, it is his/her responsibility and there is no refund of the amount paid;
- However, unattended classes can be compensated until the end of the following month at other schedules with the same teacher, in any class format (online or studio class) - as long as there is a place, and as long as class payments are regularized until then (it is not possible to "exchange" the payment of a monthly fee for one month of compensation classes).

#### **Period of Operation of Classes and Holidays**

- Classes run all year round. You can sign up at any time;
- Unless otherwise noted, there will be no classes on the following dates: national and local holidays; 24 and 31 December; Tuesday before Carnival and Saturday before Easter;
- Regardless of holidays and periods without classes, the paying amounts are always the same. In the same way that the fee is not increased when the month is longer, neither is it diminished when it is shorter;
- In case there is a need to temporarily close classes in the studio due to the pandemic, online classes are ensured at schedules defined according to the availability of the teacher and students in a confinement situation;
- In August Aravinda Yoga Shala may work with reduced schedules, reduction of weeks and/or work only with online classes.

#### **2) FREE MODALITY – Drop in and Classes Cards:**

- There is no fixed registration to any schedule. Attendance to class is subject to the number of places available at the time of booking for the class;
- Each Card can only be used with 1 teacher, within the stipulated period of validity, both in studio and online classes - Note: due to the pandemic, class schedules may change throughout the year;
- In case of withdrawal the amounts paid are not refunded.

## **GENERAL RECOMMENDATIONS FOR STUDIO, OPEN AIR AND ONLINE CLASSES**

- *It is important to regularly assess your health condition and inform us of any restriction you may have. You must make sure in advance that you have no contraindications for the activity you intend to carry out (the same applies to under 18 years old practitioners who will be taking the classes). Any material, physical or psychological damage that may arise during classes is your own responsibility.*
- *We kindly ask you to arrive 10-15 minutes before a studio class / 5 minutes before an online class, to have time to prepare yourself for class and to receive some attention and guidance from the teacher;*
- *Please keep the phone switched off during class;*
- *For comfort during the practice, avoid using intense perfumes and ornaments (watches, necklaces, earrings, etc.);*
- *If you sweat a lot you should use a medium towel to protect the props;*
- *It is recommended that you come for the classes on an empty stomach (about 3 hours after a meal);*
- *Please check your teacher's specific pricing and conditions, as they may vary from these general ones.*

## **SPECIAL CONDITIONS - ONLINE CLASSES**

- *A drop-in or monthly payment gives you access only to 1 device (computer / tablet / mobile phone). Several people in the same house can share a single payment, using the same device during a class;*
- *It is advisable to keep your camera ON during class. These livestream classes are interactive, assuming that the teacher can see if the practitioners are following the class and give them any suggestions or particular corrections whenever necessary;*
- *During class you will need to keep your microphone OFF to reduce background noise;*
- *You might need a mat and other props for the activity you want to practice - please check it with your teacher;*
- *As the teacher is not physically present to assist you in performing the postures, the effort used during the practice must be balanced to avoid exceed the limits of what is comfortable and safe for you or for the under 18 practitioner! In situations of instability or discomfort in any posture, it is better not to do it, avoiding the risk of being injured;*

## **SPECIAL CONDITIONS – OPEN AIR CLASSES**

- *Bring a mat or a beach towel. You may need other props - please check it with your teacher;*
- *Please disinfect your hands before class;*
- *The materials provided by the teacher are properly disinfected;*
- *All participants must maintain a safe distance from each other;*
- *We ask you to comply with the respiratory etiquette: sneeze and cough into your forearm or a tissue, which should be thrown away;*
- *On days when weather conditions are bad, these classes will take place in the studio and/or online;*
- *We ask anyone who has symptoms of fever, cough or difficulty breathing to not come to classes until you are fully recovered - you should contact the SNS 24: 808 24 24 24 and follow the recommendations given to you;*
- *If you have been in contact with someone infected with COVID-19, you must stay at home for 14 days, from the time of contact;*
- *If you have traveled to any country with active transmission, you should be aware, within 14 days after the trip, of any symptoms of fever, cough or difficulty breathing. If any symptoms appear, contact the SNS 24: 808 24 24 24.*

## SPECIAL CONDITIONS - STUDIO CLASSES

### COVID-19 PREVENTION

Aravinda Yoga Shala has developed a set of measures to prevent the spread of COVID-19. Understanding and collaborating by all users of this studio is essential to help protect public health and ensure the safety of all who frequent this place;

Procedures adopted in the studio:

- Classes in the studio require prior registration and can only be held at the stipulated time, due to the reduced number of places in each class;
- Compensation for unattended classes can be done in the studio at another time, if there is a place available, or in the online format;
- To avoid the concentration of people in the entrance hall, please wait outside with proper distance, before entering. There should be only 1 person at a time in the entrance hall.
- Remove your shoes before entering Aravinda Yoga Shala and store them inside the shoe rack;
- Disinfect hands and feet with alcohol-gel or spray, which you find in several places in the studio;
- Come in with a mask on and remove it only at the time of practice, putting it on again before leaving the mat;
- If possible, come already with practice clothes on, to minimize the use of the changing rooms;
- There can be only 1 person at a time in the small changing room and 2 people in the large changing room. If the changing room is empty, the curtain should be open to ventilate and signal that the space is free;
- You should bring your own mat and Yoga props (2 blocks, 1 belt and 1 blanket), if possible. These materials must be previously washed and disinfected, must be properly identified and may be stored in the studio at your own risk. If you use the public materials from the studio, disinfect them with the alcohol spray before replacing them back on the shelf;
- You will find the marking of places in the practice room to know how to position your mat, in order to keep the safety distance;
- Whenever possible, we keep the windows open during class to ensure a constant ventilation of the room. Bring warmer clothes if necessary;
- We ensure frequent disinfection of the equipment and objects more often manipulated;
- We ask you to comply with the respiratory etiquette: sneezing and coughing for the forearm or a tissue, which should be thrown away;
- We ask anyone who has symptoms of fever, cough or difficulty breathing to not come to classes until you are fully recovered - you should contact the SNS 24: 808 24 24 24 and follow the recommendations given to you;
- If you have been in direct contact with someone infected with COVID-19, you must stay at home for 14 days, from the time of contact;
- If you have traveled to any country with active transmission, you should be aware, within 14 days after the trip, of any symptoms of fever, cough or difficulty breathing. If any symptoms appear, contact the SNS 24: 808 24 24 24.

We appreciate your understanding and collaboration!

Aravinda Yoga Shala reserves the right to change the conditions described above whenever needed. The updating information and our Privacy Policy can be found at: [www.aravindayogashala.com](http://www.aravindayogashala.com)

