



# Academia de Força

## “GOLD'S GYM”

Rua: Rui Djassi

Predio de Sporting I°Piso/Bissau

E-mail: [goldsgym0@gmail.com](mailto:goldsgym0@gmail.com)

Cont: 6682546

### ANÚNCIO

Foi inaugurado no passado dia 01 de Abril o mais moderno Ginásio Desportivo do País denominado “ GOLD´GYM” sito na rua Rui Djassi - Prédio do Sporting Clube da Guiné-Bissau I°Piso.

Esta iniciativa é de um imigrante Guineense radicado em Espanha, nas Ilhas Canárias, concretamente em Lanzarote, de nome Sancum Baldé (GALLOS). Neste momento de sobressaltos que o país vive, achou por bem fazer este investimento na sua terra natal, facilitando assim a prática do desporto com a mais moderna tecnologia para a musculação dos Guineenses.

Sancum Baldé vive em Espanha (Lanzarote) há 10 anos. Esta instalação é dotada de técnicos nacionais de reconhecida competência nesta área.

Agradecemos a sua ampla divulgação.

O Gerente

Sancum Baldé



# Academia de Força

## “GOLD'S GYM”

Rua: Rui Djassi

Predio de Sporting 1º Piso/Bissau

E-mail: [goldsgym0@gmail.com](mailto:goldsgym0@gmail.com)

Cont: 6682546

### REGULAMENTO INTERNO

#### Preâmbulo

#### Artigo 1º

#### Inscrição

1. A inscrição é única e de 15.000 fcfa para Homens e 10.000 para as Senhoras isso implica que até ao dia 04 de cada mês seja regularizada a mensalidade;
2. É necessário para a inscrição, o Bilhete de Identidade e duas fotografias tipo passe.

#### Artigo 2º

#### Atos Proibidos no uso de Ginásio

3. É proibido frequentar *GOLD'S GYM* no estado de embriaguez; transportar objetos cortantes (faca, garrafa etc...) e fumar;
4. É proibido atitude de falta de respeito em relação a qualquer pessoa, seja ou não funcionário do *GOLD'S GYM*.

#### Artigo 3º

#### Direito dos Inscritos

1. Usar, sob a orientação do instrutor, as máquinas disponíveis na academia.

#### Artigo 4º

## **Deveres dos Inscritos**

1. Usar devidamente os materiais de ginásio;
2. Cumprir escrupulosamente com as normas do regulamento;
3. Deixar à responsabilidade do recepcionista os materiais durante o exercício;
4. Usar toalha durante a prática de qualquer modalidade desportiva;
5. Usar sempre o Tênis (Sapatilha) de treino, antes de iniciar treino.
6. Assinar, caso estiver de acordo, o Regulamento Interno no ato da inscrição.

## **Artigo 5º**

### **Direito de GOLD'GYM**

1. Oferecer um serviço de qualidade a todos os inscritos, disponibilizar um orientador físico e manter os materiais em perfeitas condições.
2. Oferecer a primeira assistência a pessoa vítima de qualquer problema de saúde durante o treino.
3. Emitir sanções aos infratores.

## **Artigo 6º**

### **Deveres de GOLD'SIM**

1. Manter em perfeitas condições o salão de treinamento;
2. Informar ao pessoal inscrito com uma semana de antecedência a inspiração da validade de uso de salão de treinamento

## **Artigo 6º**

### **Sanções**

1. Advertência
2. Perda de dias válidos
3. Suspensão temporária;
4. Suspensão definitiva

O Gerente

Cadri Baldé