



## **REGULAMENTO DO PASSATEMPO "PESO VITAL"**

### **I - Regras Gerais**

---

O Programa Peso Vital terá a duração de 12 Meses, de Maio de 2011 a Abril de 2012. A participação no programa Peso Vital dá acesso ao passatempo Peso Vital que tem a duração de 6 meses: De Maio a Outubro de 2011;

1. O Programa Peso Vital é um programa específico da Holmes Place para incentivar a adequação saudável do peso e IMC dos aderentes, sendo estabelecido um conjunto de condições com vista ao objectivo do programa/adesão, o qual é constituído por (i) acompanhamento alimentar e nutricional fornecido pela Holmes Place que em conjunto com o parceiro a Metabólica está a acompanhar o aconselhamento; (ii) exames médicos através do parceiro HPP Saúde e (iii) acompanhamento de treino físico específico - plano de treino de grupo e actividades de outdoor.
2. O Holmes Place recomenda que todos os planos de acompanhamento sejam cumpridos de acordo com o estipulado no programa Peso Vital.
3. O Holmes Place não garante quaisquer resultados pela participação no programa "Peso Vital".
4. Todos os participantes do programa/adesão Peso Vital, podem aderir a um serviço especial de treino personalizado com condições financeiras especiais - PT coach - durante a vigência da sua adesão "Peso Vital". Basta para isso informarem-se s
5. As condições gerais da adesão/programa Peso Vital são iguais às do contrato de Adesão Total, com excepção do cancelamento involuntário, onde em caso de doença tem de ser comprovado pelo corpo clínico que acompanha o programa "Peso Vital".
6. O Passatempo Peso Vital é um passatempo integrado no "Programa Peso Vital", onde todos os aderentes que se inscrevam até ao final Junho poderão competir para lograr obter a maior redução peso, e que decorrerá entre Maio e Outubro de 2011, nos termos definidos no presente Regulamento.

### **II - Participantes**

---

1. Todos os sócios Holmes Place maiores de 16 anos que efectuem a sua adesão até ao dia 30 de Junho de 2011 no programa Peso Vital ou os que já sendo sócios Holmes Place transfiram a sua adesão para o programa até ao de Junho de 2011.
2. Os Participantes assumem a obrigação de permanecerem como sócios Holmes Place até ao final do programa Peso Vital e final do contrato assinado com a Holmes Place, que terá sempre a duração mínima de um ano.

### **III - Condições de Adesão**

---

1. Todos os participantes admitidos devem ter IMC (índice de massa corporal) superior a 30kg/m<sup>2</sup>.
2. Zelando pelo bem-estar, segurança e adequação de todos os participantes admitidos, estes terão de passar pela aprovação clínica para a prática desportiva, especificamente criada para este passatempo pela HPP Saúde - Grupo Caixa Geral de Depósitos. Esta aprovação não tem custos para o aderente.

### **IV - Determinação dos vencedores "Passatempo Peso Vital"**

---

1. Consideram-se, para efeitos de determinação dos vencedores a diferença entre: (i) a pesagem inicial e (ii) a pesagem final, realizadas pelo nosso parceiro Hospitais Privados de Portugal, devidamente certificadas pelo Holmes Place na pessoa do Coordenador Programa Peso Vital em cada Clube no cartão de controle de peso inicial e final.
2. Serão considerados vencedores os participantes que, em cada Clube, maior percentagem de peso perderem relativamente ao seu peso inicial  $\text{Peso Final} / \text{Peso inicial} * 100 = X\%$  peso perdido
3. Serão determinados, globalmente, em todos os Clubes Holmes Place, 19 vencedores, um por Clube.
4. Destes semi-finalistas, determinar-se-ão os 3 grandes vencedores, considerando a maior percentagem de peso perdido.
5. Os três vencedores serão determinados a partir de Novembro de 2011 na presença da Directora Geral Holmes Place e respectivo Clube.
6. Os vencedores serão anunciados e contactados a partir de Novembro de 2011 pelo Clube em que estão inscritos, através de contacto telefónico efectuado pelo coordenador Peso Vital do Clube em questão.
7. Em qualquer caso de empate, o critério de desempate será idade. O participante mais velho será determinado vencedor em detrimento do mais novo, tomando-se em consideração o facto de que para um indivíduo mais novo será mais fácil obter melhores resultados.

### **V - Os Participantes no "Programa Peso Vital":**

---

1. Assumem o total e absoluto compromisso em como não se submeterão, voluntária ou involuntariamente, a operações estéticas ou cirúrgicas durante o decorrer do passatempo, ou qualquer outro acto, médico ou não, que provoque ou cause, directa ou indirectamente, qualquer alteração no seu peso e ou IMC. A ocorrência de alguma(s) das situações referidas implicará o imediato afastamento do programa.
2. Cedem os seus direitos de imagem e permitem quer a recolha dos seus dados pessoais, que se considerem relevantes para a execução do passatempo, quer os dados biométricos necessários para essa execução.
3. Permitem, ainda, que esses dados e direitos possam ser utilizados, não só na execução do programa mas, também, na sua dinamização e divulgação por parte do Holmes Place, inclusivamente através de meios de comunicação social.

4. São livres de seguir, ou não, o plano de treino e nutrição aconselhado, reforçando-o nos Health Clubs Holmes Place sempre que desejarem.

## **VI - O Holmes Place**

---

1. Não garante qualquer perda de peso e ou IMC aos participantes.
2. Defende uma prática desportiva e de exercício equilibrado e saudável, pelo que não assume qualquer responsabilidade por eventuais danos e ou lesões sofridas pelos participantes no decurso do programa ou em consequência do mesmo.

## **Prémios por Clube e Prémios Finais**

---

1. Prémios por Clube: Cada vencedor em cada um dos 19 clubes Holmes Place terá direito a uma anuidade gratuita.
2. Prémios finais:
  - 3º Prémio nacional: 2 anos de anuidade Holmes Place.
  - 2º Prémio nacional: 3 anos de anuidade Holmes Place.
  - 1º Prémio nacional: 5 anos de anuidade Holmes Place.

A Comol nosso parceiro no fornecimento dos colchões de treino oferece também aos vencedores dos prémios finais:

- 3º Prémio – Oferta de um colchão SPA AIR
- 2º Prémio – Oferta de um colchão SPA LATEX
- 1º Prémio – Oferta de um colchão SPA VISCO