



## REGULAMENTO INTERNO DSA 2024/2025

### GERAL

#### INSCRIÇÕES NAS MODALIDADES

- Todos os novos alunos da DSA deverão realizar previamente a sua inscrição online;
- Os alunos antigos devem fazer atualização de dados, caso se justifique;
- O aluno ou o encarregado de educação compromete-se e responsabiliza-se pela sua condição física e pela inexistência de qualquer tipo de contraindicação para a prática da modalidade, dado a não ser por lei obrigatório a entrega de atestado médico;
- O aluno ou encarregado de educação deve tomar conhecimento do Regulamento Interno antes de efetuar a inscrição;
- Caso se efetue a inscrição, implica a aceitação do Regulamento Interno;
- Apenas serão validadas as inscrições em que sejam facultadas todas as informações necessárias;
- Será obrigatório para todas as apresentações externas a aquisição de uma camisola/t-shirt identificadora da escola de dança;
- Todas as Informações de calendarização de saídas ou informações importantes, serão comunicadas por WhatsApp, por email ou SMS;

- Sempre que o aluno pretenda mudar de modalidade ou fazer mais ou menos modalidades, essa informação deve ser comunicada por email;
- Não é permitido assistir as aulas.

#### MENSALIDADE:

- Pela prática de cada modalidade é devido o pagamento da respetiva mensalidade;
- Todos os Pagamentos relativos a inscrição e seguro devem ser feitos até a segunda aula de frequência do aluno;
- A mensalidade deve ser paga até ao dia 10 do respetivo mês, sendo que a partir dessa data o valor terá um agravamento de 10% e a partir do dia 15, um agravamento de 20%;
- Se as mensalidades não se encontrarem pagas o aluno pode ser impedido de fazer aula até que as mesmas estejam regularizadas;
- A mensalidade do mês de julho de 2025 deve ser paga no 2º mês da frequência do aluno na DSA.
- O pagamento deve ser efetuado junto da secretaria durante o horário de funcionamento, em numerário, **não temos multibanco, MBway, nem transferências bancárias**
- A mensalidade não sofre alterações em função do encerramento nos feriados e épocas festivas, os feriados não são repostos;
- Todas as Interrupções serão avisadas por email ou nos grupos do WhatsApp



## DESCONTOS

- O desconto é apenas sobre o valor da mensalidade;
- Pode usufruir do desconto:
  - O irmão(a) que se inscreva nas modalidades.
- O aluno que se inscreva em mais do que uma modalidade, com a exceção de Pilates Clínico, Danças de Salão, Latinas e turmas de competição.
- Os descontos não são acumuláveis.
- Férias do aluno **não** dá direito a desconto

## SEGURO

- Todos os Alunos devem ter seguro de acidentes pessoais, a contratar junto da DSA mediante o pagamento de 10 euros, os seguros de saúde não são válidos.

## QUOTA DE SÓCIO

- Todos os Alunos maiores de 18 anos ou encarregado de educação, devem ser sócios do Cenap-DSA e ter as quotas pagas.

## ASSISTÊNCIA MÉDICA

- Os serviços da DSA devem ser sempre informados sobre qualquer lesão sofrida pelo aluno durante a prática da modalidade ou fora da mesma.

-Em caso de acidente o encarregado de educação ou o responsável pelo aluno será informado e sempre que necessário serão contactados os serviços de assistência médica.

## CANCELAMENTO DA INSCRIÇÃO

- Sempre que o aluno falte um mês sem justificação válida e sem pagamento da respetiva mensalidade, a inscrição fica **ANULADA**.
- Sempre que o aluno pretenda cancelar a inscrição, deve avisar com antecedência por email. Não serão devolvidos quaisquer valores de mensalidades ou de material adquirido. Caso não proceda ao cancelamento da inscrição, a DSA, pode continuar a pedir o pagamento da respetiva mensalidade.
- A mensalidade pode ser suspensa, caso o motivo seja doença prolongada. Deve avisar por email e apresentar atestado / justificação válida
- Suspensão da inscrição, por outros motivos (com exceção de férias) obriga ao pagamento mensal de 10 euros para manter a vaga na turma, se não a inscrição é anulada. Caso depois pretenda continuar terá de pagar nova inscrição e seguro.

## COMPORTAMENTOS

- Não é permitida a utilização de calçado vindo do exterior nas salas de aula, o aluno deve trazer umas sapatilhas para trocar, com sola limpa, isenta de areia e sujidade. **Se não trouxer sapatilhas para troca pode ser impedido de fazer aula.**
- Trazer uma mochila ou um saco para acondicionar o calçado que vem da rua.
- Todos os Alunos devem-se respeitar mutuamente, respeitar as aulas que se encontram a decorrer mantendo o silêncio na sala de espera, assim como na passagem entre salas e não interromper as mesmas.
- O aluno deve preservar as instalações e os equipamentos da DSA.
- O aluno deve ser responsável ecologicamente no consumo de água e papel disponível nos Wc, e tendo o cuidado de os deixar em condições para os seguintes.
- Durante as aulas o uso do **telemóvel é proibido** e os mesmos devem estar em silêncio e guardados nas caixas facultadas na secretaria.
- As garrafas de água devem ser de plástico, as de vidro ou metal não são permitidas.
- O início da aula é dedicado ao aquecimento, sendo de extrema importância para que o aluno não corra o risco de se lesionar. Sendo muito importante ser pontual.
- Caso o aluno não possa comparecer à aula deve avisar os serviços da DSA.
- Não é permitido comer nas salas de aula, nem mascar pastilhas elásticas durante a aula.

-Existem cacifos, onde os pertences devem ser guardados dentro de uma mochila ou saco antes de se deslocar para a sala de aula.

**A DSA NÃO SE RESPONSABILIZA POR QUALQUER DANO OU ROUBO DOS MESMOS.**

### Material necessário/ recomendado para a prática de:

**HIP HOP** (todas as turmas)

- Não é permitido o uso de calçado vindo do exterior dentro das salas de aula. - Troca obrigatória
- Os cabelos devem vir amarrados em rabo de cavalo.

### **Equipamento recomendado:**

- T-shirt E camisola;
- Leggings/calças de treino;
- Meias;
- Sapatilhas limpas;
- Garrafa de água de plástico, de vidro ou metal não são permitidas;



## Dança Contemporânea (todas as classes)

-O aluno deve apresentar-se equipado e devidamente penteado, com o cabelo apanhado em rabo de cavalo.

-Não são permitidos o uso de relógios, pulseiras, colares, fios e brincos compridos.

-Devem trazer garrafa de água de plástico, as de vidro ou metal não são permitidas;

### **Equipamento recomendado:**

#### **Feminino:**

-Body (de cor escura de preferência de alças ou meia manga)

-Leggings justas ou semi-justas ou em alternativa calções com collants

-T-shirt E camisola (no inverno)

-Meias

#### **Masculino:**

-T-shirt E camisola

-Calças ou calções de fato de treino

-Meia

## Jazz

-O aluno deve apresentar-se equipado e devidamente penteado, com o cabelo apanhado em rabo de cavalo.

-Não são permitidos o uso de relógios, pulseiras, colares, fios e brincos compridos.

-Deve trazer uma garrafa de água de plástico, as de vidro ou metal não são permitidas;

### **Equipamento recomendado:**

-T-shirt preta lisa ou body;

-Leggings pretas lisas;

-Meias escuras;

-Aranhas para lírico;

-Tênis Jazz a adquirir na DSA



**Pilates clínico** (turma que não participa nos espetáculos de dança)

**Equipamento recomendado:**

- Roupa confortável para a prática de exercício físico;
- Meias;
- Garrafa de água de plástico, as de vidro ou metal não são permitidas;
- Toalha;
- Colchão de ginástica (se tiver)

**Fitness** (turma que não participa nos espetáculos de dança)

-Não é permitido o uso de calçado vindo do exterior dentro das salas de aula.

**Equipamento recomendado:**

- Roupa confortável para a prática de exercício físico;
- Meias;
- Sapatilhas limpas;

-Garrafa de água de plástico, as de vidro ou metal não são permitidas;

-Toalha;

**Danças de Salão e latinas** (Participação facultativa nos Espetáculos de dança)

-Não é permitido o uso de calçado vindo do exterior dentro das salas de aula.

**Equipamento recomendado**

- Garrafa de água de plástico, as de vidro ou metal não são permitidas;
- Roupa confortável;
- Tênis;



## Disciplinas com equipamento obrigatório

### Ginástica Para Todos – GPT 1,2,3

- O aluno deve apresentar-se equipado e devidamente penteado, as meninas, com o cabelo apanhado em rabo de cavalo, ou Coque
- Não são permitidos o uso de relógios, pulseiras, colares, fios e brincos compridos.
- Deve trazer uma garrafa de água para a aula de plástico, vidro ou metal não são permitidas.

#### Equipamento técnico obrigatório;

#### Rapazes

- Camisola térmica preta
- Calça PRETAS Ginástica artística masculina
- Mini meias pretas lisas baixas de desporto
- sapatilhas de ginástica

A adquirir pelo link:

<https://lojadeginastica.com/produto/sapatilha-de-ginastica-artistica-3/>

#### Raparigas

- Maillot de lycra preto de manga comprida, liso sem brilhantes ou aplicações ( código decathlon –(8553364)
- Calção preto
- Usar Leggings /collants pretos sem pé debaixo dos calções
- Mini meias pretas lisas baixas de desporto
- Sapatilhas de ginástica

A adquirir pelo link:

<https://lojadeginastica.com/produto/sapatilha-de-ginastica-artistica-3/>



## Ballet

### Ballet 1

- Garrafa de água de plástico, vidro ou metal não são permitidas.
- Penteado: dois rabos de cavalo ao lado.

Fato rosa bebé, saia rosa, collants rosa bebé, casaco rosa, Sapatos meia ponta.

A roupa e calçado deve ser adquirido na decathlon; **os códigos das peças.**

- Fato/ maillot-código-**8738989**
- Saia - código-**8760213**
- Sapatilhas -Código-**8651716**
- collants-Código-**8608534**
- Casaco- código-**8759977**

### Ballet 2

- Garrafa de água de plástico, vidro ou metal não são permitidas
- Penteado- Coque

A saia e o maillot é para comprar pelos links enviados o restante é para adquirir na decatlon

MAILLOT- <https://share.temu.com/zWc67OXkGQA> em lilás

SAIA :[https://www.amazon.es/Bezioner-Falda-Abrigo-Ballet-Cintura/dp/B07V6WT3HQ/ref=is\\_sr\\_s\\_dp\\_3?crd=IQ6RZ99GKAO P&keywords=ballet%2Bsaia&qid=1699974327&sprefix=ballet%2Bsaia%2Caps%2C117&sr=8-3&th=1&psc=1](https://www.amazon.es/Bezioner-Falda-Abrigo-Ballet-Cintura/dp/B07V6WT3HQ/ref=is_sr_s_dp_3?crd=IQ6RZ99GKAO P&keywords=ballet%2Bsaia&qid=1699974327&sprefix=ballet%2Bsaia%2Caps%2C117&sr=8-3&th=1&psc=1)

Collants, casaco e sapatos meia ponta.

### Códigos da decatlon

Collants- código-**8608541**  
Sapatilhas - código-**8651716**  
Casaco preto -código- **8550649**



## Regulamento Especial

### Pilates clínico

Devido a esta classe ter um número muito reduzido de alunos por classe, e ter alunos em lista de espera, esta disciplina não permite descontos.

O aluno que se inscrever nesta disciplina fica obrigado a frequentar as aulas e efetuar o seu devido pagamento. Isenções de pagamento só por doença prolongada e devidamente justificada com atestado médico.

O aluno quando pretender deixar de frequentar as aulas deve informar a DSA por email, não sendo devolvidos qualquer valor já pago.

### Hip-hop Comercial Avançado

A transição/ inscrição para esta turma carece de avaliação do professor responsável pela turma.

## Turmas de competição

### Mega Crew / Dancehall/ Varsity.

Todas as turmas têm o seu regulamento próprio que deve ser lido antes da validação definitiva da inscrição.

O aluno para frequentar esta turma tem de ter experiência de dança, frequentar outra turma de Hip-hop na DSA e ter 10 ou mais anos.

Pagar a devida mensalidade.

Ser avaliado pelo professor da turma para ver se tem apetências para a frequência da mesma.

Não podem faltar mais de três aulas ano letivo as aulas (exceto por doença devidamente justificada), e mesmo assim carece de autorização para poder continuar a frequentar as aulas.

Todas as despesas inerentes a inscrições em competições e outras, aquisição de figurino, transporte, alojamento e alimentação é da responsabilidade do aluno e respetivos pais.

A quando da preparação para participar em competição, não são permitidas faltas às aulas.

O aluno que se inscrever nesta turma deve ter noção do compromisso que assume perante o professor, os colegas de turma e com a DSA – Cenap.



## Espetáculos

-A DSA, realiza vários espetáculos públicos, com todos os alunos da academia com data e local a definir, a participação **não é obrigatória**. As despesas de transporte alimentação e aquisição do figurino é da responsabilidade do aluno ou do enc. de educação.

- Para a participação nos mesmos, será necessário a aquisição do figurino por modalidade, com o valor a anunciar, e o preenchimento da ficha de participação com a respetiva autorização.

-O desempenho e a assiduidade do aluno será determinante para a participação nos mesmos.

**-Não são permitidas faltas aos ensaios para os mesmos.**

- Para os alunos que só praticam as modalidades uma vez por semana, que as mesmas tenham horário duas vezes por semana, no mês antecedente ao espetáculo têm de participar em todas as aulas e efetuar o devido pagamento.