 

 MOVIMENTO ***Acquaterra, il cammino del benessere***

CONSENSO INFORMATO PARTECIPAZIONE ALLE ATTIVITA’ SOCIALI

 L’attività fisica, purché moderata e regolare, comporta molteplici benefici per la salute ed il benessere delle persone e aiuta a prevenire molte malattie croniche, migliorando la qualità della vita. Per le persone sedentarie è però necessario che l’aumento dell’attività fisica quotidiana avvenga con la necessaria gradualità. Per questo è opportuno informare il proprio medico di famiglia e chiedere un parere in relazione all’attività in oggetto.

 L’adesione alle attività è libera e gratuita, subordinata alla iscrizione alla associazione, costo tessera annua € 10,00 (dieci Euro).

LE ATTIVITA’ PREVISTE PER IL 2022 SONO LE SEGUENTI:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| LE CURE TERMALI PER TUTTI  | GRUPPI DI CAMMINO | GINNASTICA MUSICALE |
| GINNASTICA IN PISCINA | YOGA | TAI CHI |
| LABORATORIO DI INGLESE | BURRACO | BRICOLAGE |
| GITE SOCIALI | RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE | GINNASTICA POSTURALE |

Io sottoscritto \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ dichiaro di essere stato informato che, se ho problemi di salute, prima di aderire a tale attività devo rivolgermi al mio medico per eventuali consigli. Inoltre, dichiaro di assumermi personalmente ogni responsabilità inerente eventuali infortuni che potessero verificarsi nel corso delle attività motorie.

Luogo e data Firma

……………………………………… …………………………………