 

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

DICHIARAZIONE LIBERATORIA DI RESPONSABILITA’

 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. A tal scopo dichiara e sottoscrive:

1. di partecipare sotto la propria responsabilità alle attività del movimento **“*AcquaTerra”;***
2. di essere pienamente consapevole che la propria partecipazione è volontaria, come è strettamente volontaria ogni azione compiuta durante lo svolgimento;
3. Di esonerare espressamente l’associazione San Valentino da ogni e qualsiasi responsabilità per infortuni ed incidenti, non direttamente ed esclusivamente imputabili a fatto dell’associazione;
4. di assumersi piena ed esclusiva responsabilità per danni eventualmente da me cagionati a terzi o a beni di proprietà di terzi nel corso delle attività.
5. Che con l’iscrizione rinuncio a qualsiasi diritto di immagine e di parola rilasciata;
6. ***Di essere in possesso dei requisiti fisici necessari (di essere di sana e robusta costituzione fisica, senza controindicazioni di sorta alla pratica sportiva amatoriale). Inoltre, di non aver avuto indicazioni mediche che impediscano o rendano sconsigliabile e oppongano dei limiti a qualsiasi pratica motoria e sportiva in genere.***

 L’adesione alle attività è libera e gratuita, subordinata alla iscrizione alla associazione, costo tessera annua € 15,00 (quindici Euro).

* **chiedo di partecipare in forma libera alle seguenti attività:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| LE CURE TERMALI PER TUTTI | GRUPPI DI CAMMINO | GINNASTICA MUSICALE |
| GINNASTICA IN PISCINA | YOGA | TAI CHI |
| INCONTRI SOCIALI | RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE E GINNASTICA POSTURALE | GITE SOCIALI |

 Luogo e data Firma

……………………………………… …………………………………