

CORSO DI GINNASTICA DI MANTENIMENTO PER ADULTI



ISCRIZIONI IN PALESTRA DA MERCOLEDI 7 OTTOBRE 2015

la prima lezione di mercoledì 7 ottobre è GRATUITA e di prova

a partire da venerdì 9 ottobre si potrà partecipare alle lezioni

solamente dietro il pagamento della quota di iscrizione
e la presentazione della certificazione medica obbligatoria (vedi retro del foglio)

REFERENTE PER IL CORSO DI GINNASTICA IL SIG. PASQUALINI EMILIO

**IL CORSO SI EFFETTUERA' NELLE GIORNATE DI
MERCOLEDI E VENERDI**

DALLE ORE 21.00 ALLE ORE 22.00

IL CORSO PRENDERA' IL VIA SOLAMENTE CON UN MINIMO DI 10 PERSONE PARTECIPANTI

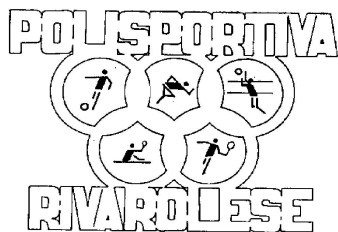
QUOTA ISCRIZIONE OTTOBRE-NOVEMBRE-DICEMBRE : € 100.00

QUOTA ISCRIZIONE GENNAIO-FEBBRAIO-MARZO : € 100.00

NON SI POSSONO EFFETTUARE ISCRIZIONI PARZIALI — I CORSI NON EFFETTUATI PER PROBLEMI
DELL'ORGANIZZAZIONE VERRANNO RECUPERATI NEL MESE DI APRILE

IL PROGRAMMA DEL CORSO, TENUTO DAL PROFESSORE GILBERTO PILATI, PREVEDE ESERCIZI DI MOBILITA'
ARTICOLARE, STRETCHING E POTENZIAMENTO MUSCOLARE, VOLTI A MIGLIORARE LE CAPACITA' FUNZIONALI
DEL PROPRIO CORPO, PREVENENDO L'INSORGERE DI DOLORI ARTICOLARI E LOMBARI

E' OBBLIGATORIO L'UTILIZZO DI SCARPE DA GINNASTICA DI RISERVA CON SUOLA BIANCA



ORATORIO SAN SEBASTIANO

POLISPORTIVA RIVAROLESE

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

via E. Mattei n°3 46017 Rivarolo Mantovano - MN -

e-mail : rivarolese.csimn@libero.it

sito internet : www.polisportivarivarolese.it

codice fiscale 94000780208 partita iva 01761840204



NUOVA NORMATIVA SULLA CERTIFICAZIONE MEDICA

Decreto Ministeriale n.243 (8 Agosto 2014)

QUESTO DECRETO OBBLIGA LE SOCIETA' SPORTIVE E QUINDI I LORO TESSERATI AD AVERE NELLE VARIE CERTIFICAZIONI MEDICHE ANCHE UN ULTERIORE ESAME E.C.G.

PER LA PARTECIPAZIONE ALLE ATTIVITA' NON AGONISTICHE (CORSI IN PALESTRA-ECC.)

E' OBBLIGATORIO

AVERE IL CERTIFICATO MEDICO DI BUONA SALUTE CHE PREVEDA UN ESAME E.C.G. A RIPOSO

la società provvederà alle varie prenotazioni presso il Centro di Medicina sportiva di Casalmaggiore
in questo certificato medico di buona salute è già presente l'esame E.C.G. a riposo

Per gli adulti di età uguale o superiore ai 18 anni, il costo di questo certificato è di € 40.00

chi fosse interessato a passare tramite la società
per le prenotazioni della visita il referente è
Belletti Silvio tel. 0376 99504

CHI NON POTESSE PRESENTARSI ALLA VISITA DEVE COMUNICARLO ALMENO QUATTRO GIORNI PRIMA
AL REFERENTE DELLA POLISPORTIVA RIVAROLESE COSI' DA POTER UTILIZZARE LA PRENOTAZIONE PER AL-
TRE PERSONE ED EVITARE SPIACEVOLI COMPLICAZIONI CON I MEDICI

**LE CERTIFICAZIONI MEDICHE NON SONO COMPRESSE
NELLA QUOTA TESSERAMENTO / CORSI**

LA CERTIFICAZIONE MEDICA PER LE VARIE ATTIVITA' SPORTIVE
QUALUNQUE SIA LA LORO NATURA
DEVE ESSERE CONSIDERATA COME UNA FORMA DI

TUTELA DELLA PROPRIA SALUTE

E NON COME UN OBBLIGO SCOMODO DA ASSolverE

