

CORSO DI GINNASTICA DI MANTENIMENTO PER ADULTI



ISCRIZIONI IN PALESTRA DA VENERDI 7 OTTOBRE 2016

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

a partire da mercoledì 12 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. FANTINI GIANCARLO

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

dalle ore 21.15 alle ore 22.15

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

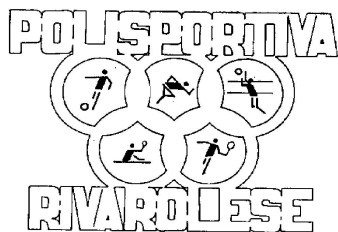
QUOTA ISCRIZIONE OTTOBRE-NOVEMBRE-DICEMBRE : € 100.00

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 ALTRE 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

