



dal 9 marzo 2023
al 6 giugno 2023

LA COMMISSIONE GITE ESCURSIONISMO PRESENTA...

per gli escursionisti amanti e frequentatori della montagna

CORSO DI RIEQUILIBRIO POSTURALE

e

POTENZIAMENTO MUSCOLARE

L'escursionismo, pur non essendo uno sport, necessita comunque il mantenimento di una buona forma fisica. Questo corso è pensato per permetterti di affrontare le uscite con il giusto allenamento e godere pienamente le giornate di escursionismo, senza più tornare a casa stramazzando al suolo per la stanchezza!



Il corso, **RISERVATO AI SOCI CAI**, si terrà nei locali della sede CAI UGET - Parco della Tesoriera, Corso Francia 192 - Torino

Per info ed adesione scrivi a commgite@caiuget.it o chiama il numero **3356971974**.

Date, orari e quota d'iscrizione saranno pubblicati sul modulo scaricabile dal sito www.caiuget.it o allegato alla nostra **newsletter**.
(per iscrizioni alla newsletter della Commissione Gite manda mail a commgite@caiuget.it)



Commissione Gite

CAI UGET – Corso Francia 192 Torino – 011537983

IBAN: IT18V0326801199052858480956



DOMANDA DI ISCRIZIONE AL CORSO

DI CORSO DI RIEQUILIBRIO POSTURALE E POTENZIAMENTO MUSCOLARE

***** IMPORTANTE *****

Il gruppo Commissione Gite del CAI UGET di Torino intende organizzare per chi frequenta la montagna e pratica l'escursionismo un **corso di RIEQUILIBRIO POSTURALE E POTENZIAMENTO MUSCOLARE** che si svolgerà nel salone UGET presso la sede nel Parco della Tesoriera in Corso Francia 192 a Torino.

Il Corso avrà **inizio martedì 9 marzo 2023 e terminerà martedì 6 giugno 2023** (salvo eventuali variazioni) con uno svolgimento di due sedute settimanali nelle giornate di **martedì e giovedì** con i seguenti **orari 8,30-9,30** oppure **9,30 – 10,30** per complessive 20 sedute.

Il Corso, **riservato ai soci CAI**, ha una **quota di euro 80,00** (ottanta/00) per allievo (un eventuale familiare che si iscrive godrà dello sconto famiglia pari a euro 20,00).

A ciascuna seduta (nei due orari) potranno partecipare un massimo di n. 18 allievi (minimo n. 12 allievi).

Il pagamento della quota deve essere disposto con bonifico bancario su Banca Sella IBAN IT18V0326801199052858480956 causale COGNOME NOME – CORSO RIEQUILIBRIO POSTURALE.

Si prega di comunicare l'avvenuto pagamento allegando la scheda di iscrizione a commgite@caiuget.it.

Per eventuali altre info e chiarimenti inviare mail a commgite@caiuget.it o telefonare a 3356971974.

ciò PREMESSO

Il/la sottoscritto/a nato/a il

a domiciliato/a a (città)

in (via – corso - piazza) cap

cellulare (obbligatorio)e-mail (obbligatoria)

CHIEDE

di essere iscritto al corso di RIEQUILIBRIO POSTURALE E POTENZIAMENTO MUSCOLARE organizzato dal gruppo Commissione Gite del CAI UGET di Torino che si svolgerà nel salone UGET presso la sede nelle giornate di Martedì e Giovedì nel seguente orario

() 8,30-9,30

() 9,30-10,30

DICHIARA che

è iscritto al CAI presso la sezione con tessera in corso di validità che si impegna a esibire comprovando la regolare iscrizione;

- ✓ seguirà con diligenza le lezioni previste dal programma;
- ✓ ha la necessaria preparazione fisica per poter partecipare alle lezioni (a tal fine allega il certificato medico di idoneità per attività non agonistica);
- ✓ si impegna ad osservare scrupolosamente le disposizioni impartite dall'istruttore durante le lezioni e ad adottare tutti i mezzi idonei a garantire l'incolumità propria ed altrui;



Commissione Gite

CAI UGET – Corso Francia 192 Torino – 011537983

IBAN: IT18V0326801199052858480956



- ✓ è a conoscenza di tutte le informazioni relative al corso in oggetto fornite;
- ✓ è a conoscenza che non c'è spogliatoio, ma che sono disponibili servizi igienici;
- ✓ accetta eventuali modifiche di carattere logistico alle lezioni ed in generale accetta ogni modifica al programma, senza che ciò comporti responsabilità di qualsiasi genere in capo alla Sezione, al Gruppo, ai suoi componenti o all'istruttore;
- ✓ è a conoscenza che il Gruppo si riserva l'eventuale facoltà di verificare la compatibilità dell'allievo con le finalità del corso;
- ✓ accetta la possibilità che l'istruttore o la direzione del corso escluda dal proseguimento del corso stesso quegli allievi che non risultassero idonei e/o tenessero un atteggiamento disciplinare non corretto;
- ✓ è consapevole che la ginnastica proposta, seppur praticata con l'ausilio di istruttori qualificati e secondo le prescrizioni relative alla sicurezza, comporta comunque dei rischi che rimangono in capo a chi pratica detta attività.

Allega il certificato medico per attività non agonistica in corso di validità.

Il gruppo Commissione Gite CAI UGET TORINO informa, a sensi del D.L. 196/03 (Codice in materia di protezione dei dati personali), che i dati da forniti verranno trattati al solo fine di dare piena e corretta esecuzione al corso sopra citato, nonché per ogni finalità istituzionale individuata nello statuto sociale. I dati saranno registrati nell'archivio della scuola e non saranno oggetto di comunicazione a terzi o di diffusione, tranne che al CAI, all'assicurazione del CAI.

Il gruppo Commissione Gite CAI UGET TORINO deve altresì intendersi autorizzata ad utilizzare e/o pubblicare, anche sul proprio sito internet, anche sulle pagine Facebook istituzionali della sezione e del gruppo, fotografie e/o registrazioni, in cui compare l'allievo/a, sempre nel rispetto dell'immagine e dell'allievo/a stesso/a.

Preso visione della sopra estesa informativa, acconsento al trattamento e alla pubblicazione dei miei dati personali per le finalità indicate.

Firma (leggibile) per accettazione:

Data:

Ai sensi e per gli effetti degli articoli 1341 e 1342 c.c. il sottoscritto dichiara di aver attentamente esaminato tutte le clausole sopra riportate e di approvare specificamente i numeri 2 (regolamento), 4 (preparazione), 5 (osservanza disposizioni e comportamenti), 8 (modifiche al programma), 9 (autonomia del trasporto), 10 (verifiche compatibilità dell'allievo), 11 (decisioni sulla prosecuzione del corso), 12 (oneri di custodia e verifica materiale), 13 (rischi attività).

Firma (leggibile):

(per minori) Firma del genitore il quale dichiara di esercitare la potestà sul figlio minore

.....

Per la Segreteria del corso: domanda di iscrizione n° del

pagamento effettuato tramite bonifico bancario euro

NEW CALENDARIO CORSO DI RIEQUILIBRIO POSTURALE

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
marzo	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	7
aprile	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom		3
maggio	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	8
giugno	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom	lun	mar	mer	gio	ven		2

Inizio 9 marzo 2023

Fine 6 giugno 2023

non ci saranno lezioni le prime 2 settimane di aprile ed il 2 maggio