



## Ginnastica presciistica

Il corso è rivolto ai soci Gem che desiderano prepararsi in modo completo (resistenza cardiovascolare, potenza muscolare, mobilità articolare e stretching) alla nuova stagione sciistica, ma anche a chi vuole praticare in compagnia una sana attività fisica nel periodo invernale.

Il corso inizierà **martedì 11 gennaio** ed avrà la durata di tre mesi fino a giovedì 31 Marzo Per il primo trimestre da **gennaio a marzo 2023** gli orari saranno:

primo turno	martedì e giovedì dalle 19,00 alle 20,00
secondo turno	martedì e giovedì dalle 20,00 alle 21,00

Il corso si terrà nella palestra della Casa del Giovane a Marano Vicentino e sarà condotto quest'anno dall'istruttore DARIO

### Iscrizioni:

Si darà la priorità per l'iscrizione al corso ai soci Gem.

**Le iscrizioni si terranno direttamente in palestra nei giorni:**

**MARTEDI' 11-01 e 18-01**

**GIOVEDI' 13-01 e 20-01**

**Al momento dell'iscrizione è necessario presentare il certificato di buona salute firmato dal proprio medico o in alternativa il certificato agonistico per attività sportiva.**

Il costo del corso è di € 85,00 per tre mesi

E' possibile partecipare al corso anche frequentando le lezioni una sola volta la settimana al costo di € 60,00 per i tre mesi.

Per coloro che non sono soci GEM possono partecipare alla ginnastica iscrivendosi al costo di 5€.

Per informazioni: **Davide Bonollo 3485490554**

*Ci saranno delle limitazioni dovute alle regole per l'utilizzo di spazi interni:*

- *Si potranno usare gli spogliatoi ma non le docce*
- *Obbligo di avere tappetino e/o asciugamano personale durante l'esercizio*

## MODULO DI ISCRIZIONE AL CORSO DI PRESCIISTICA 2022-2023

Il Sottoscritto/a \_\_\_\_\_  
Nato/a a \_\_\_\_\_ prov. \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_  
Residente in \_\_\_\_\_ prov. \_\_\_\_\_  
Via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_  
Tel. \_\_\_\_\_ cell. \_\_\_\_\_  
email \_\_\_\_\_

### CHIEDE L'ISCRIZIONE AL CORSO DI PRESCIISTICA

si svolgerà dall' 11 Gennaio al 31 Marzo 2023 nei giorni di MARTEDI' e GIOVEDI' nella PALESTRA DELLA CASA DEL GIOVANE – MARANO VICENTINO come segue (mettere crocetta dove serve)

- Corso A : martedì e giovedì dalle ore 19.00 alle ore 20.00 - come di seguito specificato:**
- 1 volta alla settimana nel giorno di :       MARTEDI'       GIOVEDI'
  - 2 volte alla settimana sia il martedì che il giovedì

- Corso B : martedì e giovedì dalle ore 20.00 alle ore 21.00 - come di seguito specificato:**
- 1 volta alla settimana nel giorno di :       MARTEDI'       GIOVEDI'
  - 2 volte alla settimana sia il martedì che il giovedì

Il sottoscritto/a **prende atto e dichiara di accettare le seguenti condizioni**

- che la QUOTA DI PARTECIPAZIONE dovuta da versare in un'unica soluzione all'atto della iscrizione è pari a:

- 1 volta la settimana per tre mesi € 60,00 (più 5€ di tesseramento GEM 2023)
- 2 volte la settimana per tre mesi € 85,00 (più 5€ di tesseramento GEM 2023)

- che il corso è riservato ai soli soci della associazione GEM GRUPPO ESCURSIONISTI MARANESI con sede in MARANO VICENTINO (VI) Via SAN FRANCESCO 2 in regola con il tesseramento per l'anno in corso

- che per quanto riguarda il trattamento dei dati personali si rinvia alla informativa sottoscritta al momento della adesione all'Associazione

- che il regolamento del corso prevede che, per una più corretta gestione del corso, non è possibile modificare la partecipazione al corso A o B scelto e neppure il giorno di frequenza in caso si scelga di partecipare 1 sola volta la settimana. Solo in caso di effettiva necessità è possibile contattare l'organizzatore.

- che il corso prevede numero chiuso di partecipanti, pertanto si intende iscritto chi ha consegnato al responsabile sia il modulo compilato e firmato che versato la quota di partecipazione.

- che le lezioni saranno tenute da istruttori in possesso di diploma I.S.E.F. o di diploma di laurea in scienze motorie

- che le lezioni saranno tenute in parte nella palestra della Casa Del Giovane sita in Piazza Silva a Marano Vic.no e che per l'ingresso in palestra è obbligatorio l'utilizzo di scarpe da ginnastica apposite

- che è a conoscenza ed accetta che le lezioni saranno tenute in parte all'esterno della struttura della palestra e in tal caso è obbligatorio l'utilizzo di pettorina con catarifrangenti e che in ogni caso si dovranno rispettare le norme del vigente codice della strada

- che si solleva l'associazione GEM da ogni responsabilità derivante dalla perdita, sottrazione o deterioramento di oggetti lasciati dall'utente presso la palestra o altrove durante lo svolgimento delle attività del corso, non essendo previsto alcun obbligo di custodia in capo al personale del corso o della associazione
- che è a conoscenza ed accetta che l'attività del corso è costituita da attività ginnico-motoria, caratterizzata da esercizi fisici non competitivi praticabili a prescindere dall'età del soggetto, come da circolare della Giunta della regione Veneto del 17.03.1994 nr. 9102/20112 esplicativa del D.M. 28.02.1983
- che è a conoscenza ed accetta che il corso prevede esercizi di preparazione fisica di carattere generale attinenti l'attività sciistica ed in particolare esercizi per gli arti superiori ed inferiori ed addominali
- che è vietato eseguire esercitazioni pericolose per sé e per gli altri partecipanti, quali ad esempio esercizi con pesi e carichi senza la diretta assistenza dell'Istruttore
- che è vietato partecipare al corso ed alle singole lezioni qualora le condizioni di salute non siano idonee alla pratica di disciplina sportiva
- che il presente corso rientra nelle attività ginnico-motorie di cui alla circolare della Giunta della regione Veneto del 17.03.1994 nr. 9102/20112 esplicativa del D.M. 28.02.1983 esercitabile senza obbligo di preventivo controllo sanitario e che si invita l'iscritto a sottoporsi comunque periodicamente, ed almeno una volta all'anno, a visita medica
- che è obbligatorio rilasciare contestualmente alla presente iscrizione dichiarazione autocertificativa di idoneità alla pratica sportiva compilando la medesima di seguito riportata.
- che l'Associazione non assume alcuna responsabilità per eventuali infortuni che possano derivare all'iscritto direttamente o anche solo indirettamente dalla pratica sportiva del presente corso, neppure assume responsabilità per eventuali danni recati a terzi nello svolgimento dell'attività in qualunque luogo essa venga svolta.
- che è a conoscenza che con la presente iscrizione non è compresa una copertura assicurativa per infortuni e per danni a terzi e che è vivamente consigliato che ogni iscritto provveda personalmente a sottoscrivere una propria polizza per infortuni e per responsabilità civile da danni a terzi

Marano Vicentino, \_\_\_\_\_

firma \_\_\_\_\_