

Le ACLI - Associazioni Cristiane Lavoratori Italiani, a qualsiasi livello territoriale (di base, di zona, provinciale, regionale o nazionale) sono titolari di una banca dati gestita e alimentata sia dalle proprie strutture territoriali, che dalla sede nazionale.

Ai sensi dell'art. 13 D. Lgs. n. 196/03 si informa che i dati forniti saranno inseriti nella nostra banca dati.

1. Il trattamento dei dati sarà finalizzato al perseguimento degli scopi statuari e alla comunicazione dei servizi e iniziative proprie delle ACLI a qualsiasi livello, nonché da enti e/o società da esse promosse, per attività ed attività.
2. Il trattamento potrà effettuarsi con o senza l'ausilio di strumenti elettronici o comunque automatizzati nei modi e nei limiti necessari per il perseguimento dei fini statuari, anche in caso di eventuale comunicazione a terzi nel rispetto della modalità previste dall'art. 11 del D.lgs. n. 196/03, e più precisamente:
3. I dati personali oggetto di trattamento saranno: a) trattati in modo lecito e secondo correttezza; b) raccolti e registrati per scopi determinati, espliciti e legittimi, ed utilizzati in altre operazioni del trattamento in termini compatibili con tali scopi; c) esatti e, se necessario, aggiornati; d) pertinenti, completi e non eccedenti al rispetto alle finalità per le quali sono raccolti o successivamente trattati; e) conservati in una forma che consenta l'identificazione dell'interessato per un periodo di tempo non superiore a quello necessario agli scopi per i quali essi sono stati raccolti o successivamente trattati.
4. I dati personali trattati in violazione della disciplina rilevante in materia di trattamento dei dati personali non potranno essere utilizzati.
5. I dati potranno essere comunicati e/o diffusi alle Pubbliche amministrazioni per lo svolgimento delle funzioni istituzionali, nei limiti stabiliti dalla Legge o dai Regolamenti, alle organizzazioni sindacali e/o enti e/o

società appartenenti e/o affiliati al sistema ACLI al fine della gestione comune delle risorse e delle informazioni sulle iniziative e servizi proposti per la migliore realizzazione degli scopi statutari delle ACLI; alle strutture ACLI previste dallo statuto ACLI.

6. Il conferimento dei dati è necessario ai fini del perfezionamento della domanda di ammissione come associato delle ACLI e, la loro mancata indicazione preclude la formazione della domanda e la sua valutazione ai fini dell'ammissione stessa. Agli aderenti sono riconosciuti i diritti di cui all'art. 7 del D. Lgs. n. 196/03 ed, in particolare, il diritto di accedere ai propri dati, dichiararne la rettifica, l'aggiornamento e la cancellazione, se incompleti, errati o raccolti in violazione della Legge, nonché di opporsi al loro trattamento per motivi legittimi.

7. Il Titolare del trattamento è il Presidente nazionale delle ACLI. I Responsabili del trattamento sono i Presidenti di Circolo per le Strutture di base, i Presidenti provinciali per le Strutture provinciali, i Presidenti regionali per le Strutture regionali, il Segretario Generale delle ACLI per la Sede nazionale in Roma, via G. Marconi, n. 18/20, 00153 Roma. Secondo il Codice sulla protezione dei dati personali D. Lgs. n. 196/03, i dati personali acquisiti non sono tenuti a rivelare ed esprimere: l'origine razziale ed etnica, le convinzioni religiose, filosofiche o di altro genere; le opinioni politiche; l'adesione a partiti politici, sindacali, associazioni o organizzazioni a carattere religioso, filosofico, politico e sindacale; lo stato di salute e lo stato sessuale, così come previsto dall'art. 4 dello stesso Codice in relazione ai dati sensibili.

IL TITOLARE



CIRCOLO
"VILLA MAINARDI"
CORDOVADO - PN

Piazza Cecchini, 29
33075—CORDOVADO—PN



CIRCOLO
"VILLA MAINARDI"
CORDOVADO - PN



ORGANIZZA

SECONDO CORSO BASE NORDIC WALKING

dal 9 febbraio



Parco
dell'Oratorio
"G. Mainardi"



SECONDO CORSO BASE DI NORDIC WALKING

dal 9 FEBBRAIO 2013

presso PARCO dell'ORATORIO "GIULIA MAINARDI"



Nordic Walking tradotto letteralmente in "camminata nordica" è una disciplina sportiva di origine finlandese che può essere definita: sana, sicura, adatta a tutti e per tutte le età.

Il Nordic Walking è una attività che non richiede la dotazione di particolari attrezzature o strumenti salvo gli appositi bastoncini.

La tecnica si concentra sulla postura della camminata naturale e dinamica aggiungendovi l'utilizzo di appositi bastoncini

La corretta pratica di questa disciplina attiva circa l'80% della muscolatura corporea, si lavora di più ma percepiamo meno l'affaticamento ripartendolo su tutto il corpo.

Il Nordic Walking migliora le condizioni fisiche, la salute e soprattutto la qualità della vita e il benessere della persona.

I benefici derivanti dalla pratica continuativa del Nordic Walking con la "tecnica corretta" sono innumerevoli in quanto:

- ristabilisce e migliora la postura e la coordinazione
- aumenta la flessibilità e la mobilità delle articolazioni
- aumenta il consumo calorico fino al 45% rispetto ad una camminata normale, di conseguenza può essere ritenuto una efficace attività sportiva anche per il controllo del peso se abbinato ad una sana alimentazione
- riduce le tensioni muscolari di schiena, spalle e nuca
- incrementa l'ossigenazione dell'intero organismo e rinforza il sistema cardiocircolatorio

Il Nordic Walking è consigliato a tutti, indipendentemente da età e condizione fisica.

SPECIFICHE DEL CORSO

Il circolo ACLI "Villa Mainardi" affiliato all'UsACLI organizza il secondo corso base di NORDIC WALKING presso il Parco dell'Oratorio "Giulia Mainardi" in collaborazione con il gruppo Nordic Walking di Pordenone

INSEGNANTE:

Alfredo Sut - istruttore qualificato A.N.I.
(Associazione Nortic Fitness Italiana)

PERIODO:

DAL 9 FEBBRAIO 2013
6 LEZIONI + 1 USCITA DI GRUPPO

ORARI DEL CORSO: il SABATO

Dalle ore 9.00 – 10.30
(le lezioni perse per maltempo saranno recuperate)
Minimo 8 persone

TESSERA D'ISCRIZIONE: 60,00€
(ai già soci UsAcli 55,00€)

I bastoncini per il corso base verranno forniti dall'istruttore

La tessera comprende l'iscrizione all'UsAcli, la copertura assicurativa base, le agevolazioni di soci ACLI e la quota per l'intero corso

E' NECESSARIO PRESENTARSI MUNITI DI CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' NON AGONISTICA

Consigliamo di indossare abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica

SI PREGA DI RISPETTARE GLI ORARI PREVISTI

USACLI ISCRIZIONE AL 2° CORSO "NORDIC WALKING"

Domanda d'ammissione/Rinnovo a socio ad associazione affiliata UsACLI al CIRCOLO "Villa Mainardi" Cordovado - PN

Codice Fiscale _____

Nome e Cognome _____

Data e Luogo di Nascita _____

Indirizzo _____

Città _____

n.tel _____ mail _____

INFORMATIVA EX ART.13 D.LGS. N.196/03 LEGGERE LE INFORMAZIONI A TERGO

Il sottoscritto dichiara d'aver letto l'informativa fornita e PRESTA IL CONSENSO in conformità al d.lgs. 196/03 relativo alla "tutela dei dati personali" per il trattamento dei dati ai fini associativi ed assicurativi

Gennaio 2013

Spettabile Presidenza,
il sottoscritto chiede di esser ammesso a socio della Struttura ACLI "Villa Mainardi" Cordovado - PN affiliata all'UsACLI. A tal fine dichiaro:

- di conoscere e di accettare integralmente lo Statuto, i Regolamenti dell'associazione e dell'UsACLI.
- Di essere a conoscenza delle coperture assicurative, previste dalla polizza tessera e relative appendici e delle condizioni particolari della tessera richiesta
- Di osservare il 1 comma art.1914 del CC "l'assicurato deve fare quanto gli è possibile per evitare o diminuire il danno"
- Di essere a conoscenza delle disposizioni vigenti in materia di tutela sanitaria delle attività sportive

Tessera Richiesta:

BASE A

RINNOVO

PROMOCARD

SOCIO

Firma del

Richiedente

Firma del Presidente di Circolo quale accettazione della richiesta