



LEGNANO  
**SI MUOVE**

6ª EDIZIONE

# GINNASTICA

& attività gratuite

EVENTO ORGANIZZATO DA



GENESIUNO

IN COLLABORAZIONE CON



Città di Legnano



## A UN PASSO DA TE

DAL

03

GIU  
GNO

AL

21

SET  
TEM  
BRE












AL PARCO CASTELLO

& IN CITTÀ

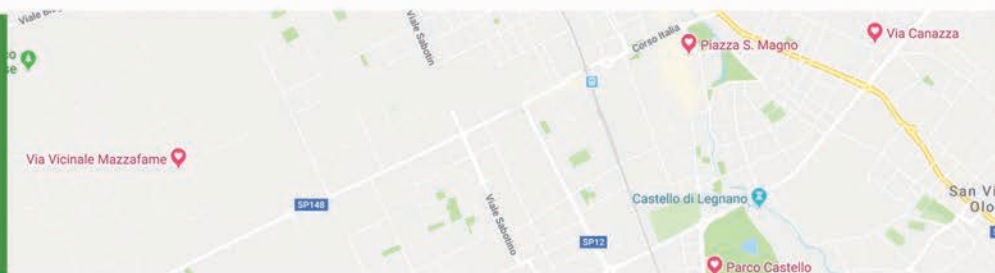
Iscrizioni su [www.legnanosimuove.it](http://www.legnanosimuove.it)

# PERIODO ATTIVITÀ DAL 3 GIUGNO AL 27 LUGLIO • DAL 2 AL 21 SETTEMBRE

In caso di pioggia le attività al parco verranno annullate

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
9.00 CENTRO  GRUPPI DI CAMMINO	9.00 CANAZZA  GRUPPI DI CAMMINO	9.00 MAZZAFAME  GRUPPI DI CAMMINO	9.00 CANAZZA  GRUPPI DI CAMMINO		9.00 MAZZAFAME  GRUPPI DI CAMMINO
				10.30 PARCO CASTELLO  MAMMA WELLNESS	10.00 PARCO CASTELLO  POWER YOGA
18.30 PARCO CASTELLO  PILATES	18.00 PARCO CASTELLO  GINN. DOLCE	18.30 PARCO CASTELLO  GINN.FUNZIONALE	18.00 CENTRO  GRUPPI DI CAMMINO		

## Dove trovarci



### PILATES

Corso in cui la mente e il corpo cooperano all'esecuzione di movimenti precisi, fluidi e controllati per migliorare non solo la forma fisica ma anche la postura e la consapevolezza di sé



### GINNASTICA FUNZIONALE

Attività a corpo libero finalizzata al miglioramento del tono muscolare che permette di essere più "funzionali" alla vita quotidiana.



### GINNASTICA DOLCE

Particolarmente indicata per le persone poco allenate che ricercano un'attività che preveda movimenti lenti e gradualmente associati alle tecniche di respirazione



### POWER YOGA

Attività finalizzata a generare calore ed energia attraverso sequenze fisiche e respiratorie che contribuiscono al benessere personale in modo naturale e adatto a tutti



### MAMMA WELLNESS

Esercizi rivolti alle neo mamme che potranno allenarsi senza lasciare il proprio bimbo grazie a movimenti per la tonificazione muscolare e l'allungamento con l'ausilio di carrozzina, passeggino o marsupio



### GRUPPI DI CAMMINO

Per effettuare l'iscrizione ai gruppi di cammino è necessario contattare i referenti:

- Centro e Canazza  
342.1431938
- Mazzafame  
340.9662061



## Informazioni utili

- Attività gratuite rivolte ai cittadini di Legnano e paesi limitrofi che si iscriveranno con l'apposito modulo
- È importante indossare abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica, portare un tappetino/asciugamano, una borraccia riutilizzabile per l'acqua.
- Ricordati di indossare il sorriso e di portare i tuoi amici

Servizio Newsletter su [www.legnanosimuoive.it](http://www.legnanosimuoive.it)

# MODULO DI ADESIONE ALL'INIZIATIVA

Cognome

Nome

Data di nascita

Residente a:

In via:

Telefono

Email

Genitore/ tutore del minore

Preso visione del programma e dei contenuti dell'iniziativa "Legnano si Muove" (di seguito indicata anche solo come l'iniziativa), preso atto che non si tratta di attività sportiva ma di attività ludico motoria amatoriale,

## dichiara

ed autocertifica di essere idoneo alla pratica motoria prevista dall'Iniziativa, pur non essendovi necessità da parte degli organizzatori di acquisire alcuna certificazione; dichiara di avere informato il proprio medico curante, ove fosse in cura per il caso di presenza di patologie, della propria intenzione di partecipare all'Iniziativa e di avere ottenuto il relativo benestare; dichiara a tutti gli effetti di legge, che a fronte delle suddette dichiarazioni, esonera da ogni responsabilità gli organizzatori ed i collaboratori dell'Iniziativa, assumendosi ogni rischio in relazione alla veridicità delle proprie dichiarazioni e per l'effetto dichiara di sollevare i medesimi da ogni responsabilità per danni, lesioni od infermità derivanti dalla partecipazione all'iniziativa.

Alle condizioni di cui sopra, dichiara di aderire all'Iniziativa e di volervi partecipare.

Data .....

Firma Leggibile .....

(per minori di 18 anni occorre la firma del genitore o del tutore legale)

## Informativa sul trattamento dei dati personali (Art. 13 del Regolamento UE nr. 679/2016)

Gentile Signore/a,

ai sensi del Regolamento UE nr. 679/2016 (di seguito, Regolamento), Lei è informato/a che il trattamento dei dati personali che La riguardano, raccolti attraverso la compilazione del presente modulo di adesione, sarà improntato ai principi di correttezza, liceità e trasparenza e tutelando la Sua riservatezza e i Suoi diritti. La presente iniziativa trova la sua fonte normativa nel Piano Sanitario Nazionale ed in quello Regionale per la promozione dell'attività fisica come sano stile di vita e come prevenzione delle malattie cronico-degenerative degli anziani.

I dati personali, da Lei volontariamente forniti, saranno oggetto di trattamento per le seguenti finalità:

- Amministrazione dell'Iniziativa, invio di valutazioni dell'Iniziativa, eventuali comunicazioni di successivi eventi ed iniziative promozionali del titolare del trattamento, mailing list, attività statistiche, fino a sua opposizione.

I Suoi dati saranno conservati per un periodo non superiore al raggiungimento degli scopi per i quali sono stati raccolti e successivamente trattati e potranno essere oggetto di comunicazione eventuale, ad ASST Ovest Milanese di Legnano partecipante all'Iniziativa e/o al Comune di Legnano per fini meramente statistici, che agiranno nella loro qualità di Titolari del trattamento oltre che alle autorità competenti che ne facciano richiesta per motivi legittimi.

Il trattamento dei dati avverrà mediante strumenti manuali ed informatici, con modalità strettamente connesse alle finalità per cui sono raccolti e in modo da garantirne sempre la sicurezza e la riservatezza. Il trattamento sarà effettuato ad opera di personale di Genesi Uno ed eventualmente di ASD GYM FIT e/o WELLINK; tali ultime due società operano nella loro qualità di Responsabili del trattamento designati ai sensi dell'art. 28 del Regolamento.

Ai sensi dell'art. 6 del Regolamento la liceità del trattamento si basa sul consenso manifestamente espresso da parte Sua, come sotto documentato in forma scritta, e che può essere revocato in ogni momento senza pregiudicare la correttezza delle operazioni effettuate prima della revoca.

L'eventuale rifiuto del consenso al trattamento per gli scopi sopra riportati potrebbe limitare la Sua possibilità di partecipare all'Iniziativa. Non è presente un processo decisionale automatizzato e i Suoi dati non saranno diffusi. Lei potrà presentare un reclamo all'autorità di controllo e far valere i Suoi diritti, così come espressi dagli artt. da 15 a 21 (diritti di: accesso, rettifica e cancellazione, limitazione, portabilità, opposizione) del Regolamento, rivolgendosi al Titolare del trattamento dei dati che è Genesi Uno, in persona del suo legale rappresentante pro tempore Ing. Luca Pecchio, email: info@genesiuono.it

## Formula di acquisizione del consenso per il trattamento dei dati anche sensibili

Il/la Sottoscritto/a, acquisite le informazioni fornite dal titolare del trattamento ai sensi dell'art. 13 del Regolamento UE nr. 679/2016, presta il consenso al trattamento dei Suoi dati necessari alla partecipazione all'iniziativa.

Data .....

Firma Leggibile .....

(per minori di 18 anni occorre la firma del genitore o del tutore legale)

## Liberatoria per la pubblicazione di foto e video

Durante le uscite è possibile che si effettuino riprese fotografiche o video per fini di dattici o promozionali. Il sottoscritto acconsente alle riprese e/o foto ed alla loro pubblicazione anche a mezzo stampa o on line, trattandosi di fatti di cronaca, rinunciando sin da ora ad ogni pretesa in merito.

Data .....

Firma Leggibile .....

(per minori di 18 anni occorre la firma del genitore o del tutore legale)



LEGNANO  
**SI MUOVE**

[www.legnanosimuove.it](http://www.legnanosimuove.it)

