



ASSOCIAZIONE SPORTIVA
"MENS SANA IN CORPORE SANO"
IN COLLABORAZIONE CON IL COMUNE DI LODI

Organizza

CORSI DI INFORMAZIONE E BENESSERE

Presso lo SPAZIO RICREATIVO in Via Carducci, 7 LODI (Ingresso Cortile Scuola Ada Negri)

ATTIVITA'

Sempre più persone soffrono di mal di schiena e cervicalgia.

Le ricerche dimostrano che l'80% ne soffre per motivi come



ECCO PERCHE' IL NOSTRO E' UN CORSO PENSATO E IDEATO SIA PER ADULTI CHE PER BAMBINI.

Il programma si basa su 6 punti cardini:

1. **Informazione:** Per apprendere le nozioni essenziali sulla colonna vertebrale e le possibili cause del dolore.
2. **Ginnastica antalgica e rieducativa:** Con utili esercizi mirati.
3. **Uso corretto della colonna vertebrale:** Consigli su posizioni e movimenti quotidiani per un uso corretto del rachide nell'attività lavorativa, scolastica e nel riposo.
4. **Tecniche di rilassamento:** Essendo lo stress, l'ansia, la tensione eccessiva causa importante di dolori vertebrali, questo costituisce un punto cardine del programma.
5. **Alimentazione e stile di vita:** Per prevenire e agire su fattori di rischio legati al sovrappeso, all'obesità, al fumo e all'abuso di caffeina.
6. **Consuetudine delle attività motorie:** Con il fine di conoscere ed eseguire esercizi di ginnastica quotidiani sia a casa o nelle pause dal lavoro o dallo studio, che attività motorie, preferibilmente all'aria aperta.

E' IL CORSO CHE ASPETTAVI PER TE E LA TUA FAMIGLIA
PER RITROVARE IL BENESSERE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI
!APPROFITTA DELLA LEZIONE DI PROVA GRATUITA!

TARIFFE

Prova l'iscrizione trimestrale!! **Euro 89,00.**

Da metà ottobre a dicembre sarà solo di **Euro 79,00.**

Iscrizione Annuale **Euro 239,00.**

Quota Associativa **Euro 15,00** anno 2024.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni avverranno in modalità online.

Si potrà compilare il modulo d'iscrizione, e trasmetterlo in amministrazione all'indirizzo mail della dott.ssa Ilaria Ursino: amministrazione@mens-sana-in-corpore-sano.it

Documenti da allegare:

- fotocopia carta d'identità e Codice Fiscale;

PAGAMENTO

Il saldo dovrà avvenire a cadenza trimestrale oppure annuale, a seconda della durata scelta e unicamente tramite bonifico.

Una volta effettuata l'iscrizione, si dovrà attendere la ricevuta di vendita da parte dell'amministrazione per procedere al pagamento.

COORDINATE BANCARIE

CODICE IBAN "MENS SANA IN CORPORE SANO" – ASSOCIAZIONE SPORTIVA: IT 8000 3069 0960 6100 0001 4521 5
(Dopo il numero 80 è indicata la lettera O).

Nella causale del bonifico è necessario inserire:

nome e cognome;

mesi per cui si effettua il bonifico;

es. Luca Rossi ottobre – dicembre 2024.

MODULO D'ISCRIZIONE

SCELTA CORSO:

- ☐ CORSO BAMBINI/RAGAZZI "TUTTO MUSCOLI E...TUTTO CERVELLO!"
- ☐ CORSO ADULTI SERALE "COS'E' E COME SI USA?"
- ☐ CORSO ADULTI MATTUTINO "MUSCOLI IN SALUTE!"

SI PREGA DI SCRIVERE IN STAMPATELLO E IN MODO LEGGIBILE:

Io sottoscritto (nome e cognome) _____
nato/a a _____ provincia _____ il _____
residente a _____ (_____)
indirizzo _____ n. _____
Codice Fiscale _____
telefono _____ e-mail _____

(Per corso bambini/ragazzi)

GENITORE O ESERCENTE LA POTESTÀ GENITORIALE DI: (nome e cognome minore)

_____ nato/a a _____ provincia _____ il _____
Codice Fiscale _____

Iscrivo mio/a figlio/a al Corso organizzato dall'Associazione Sportiva "Mens sana in corpore sano".

Data

Firma

LIBERATORIA PER UTILIZZO IMMAGINI MINORENNI

Io sottoscritto (nome e cognome genitore) _____
nato/a a _____ provincia _____ il _____
residente a _____ (_____)
indirizzo _____ n° _____
codice fiscale _____

GENITORE O ESERCENTE LA POTESTÀ GENITORIALE DI:

(nome e cognome minore) _____
nato/a a _____ provincia _____ il _____
codice fiscale _____

AUTORIZZO

affinché il minore di cui sopra partecipi e sia ripreso in registrazioni video, audio e fotografiche, o altri materiali audiovisivi contenenti l'immagine (anche in primo piano), il nome e la voce, da soli, con i compagni, con educatrici, durante lo svolgimento di attività educative didattiche e progettuali organizzate dall'Associazione sportiva "Mens Sana In Corpore Sano" dando il pieno consenso alla possibile diffusione delle stesse su carta stampata, brochure, volantini pubblicitari e pagine social (Sito web **www.mens-sana-in-corpore-sano.it** Pagina Instagram **mens_sana2015** e Pagina Facebook **Mens sana in corpore sano**), utilizzati esclusivamente per documentare e divulgare le attività della "Mens Sana In Corpore Sano" tramite nuovi lavori, pubblicazioni, mostre, corsi di formazione, seminari, convegni e altre iniziative promosse dall'Associazione anche in collaborazione con altri enti.

La presente autorizzazione non consente l'uso dell'immagine in contesti che pregiudichino la dignità personale ed il decoro del minore e comunque per uso e/o fini diversi da quelli sopra indicati. Inoltre, il titolare tratterà i dati personali per il tempo necessario per adempiere alle finalità di cui sopra.

Sollevano i responsabili dell'evento da ogni responsabilità inerente ad un uso scorretto dei dati personali forniti e delle foto da parte di terzi.

☐ AUTORIZZO

☐ NON AUTORIZZO

Data

Firma

Legislazione vigente riguardante il diritto alla privacy e la pubblicazione di materiale video/fotografico (web incluso). Codice della privacy 196/2003 e provvedimenti conseguenti d.lgs. 10 agosto 2018, n. 101 e il prevalente gdpr 679/16.

Qualora l'immagine di una persona o dei genitori, del coniuge o dei figli sia stata esposta o pubblicata fuori dei casi in cui l'esposizione o la pubblicazione è dalla legge consentita, ovvero con pregiudizio al decoro o alla reputazione della persona stessa o dei detti congiunti, l'autorità giudiziaria, su richiesta dell'interessato, può disporre che cessi l'abuso, salvo il risarcimento dei danni. Codice civile - art. 316 (esercizio della potestà dei genitori).

Il figlio è soggetto alla potestà dei genitori sino all'età maggiore o alla emancipazione. La potestà è esercitata di comune accordo da entrambi i genitori.

Il trattamento di dati personali da parte di privati o di enti pubblici economici è ammesso solo con il consenso espresso dell'interessato.

Il consenso è validamente prestato solo se è espresso liberamente e specificamente in riferimento ad un trattamento chiaramente individuato e se è documentato per iscritto.

TESSERAMENTO CSI PER LA COPERTURA ASSICURATIVA



CENTRO SPORTIVO ITALIANO

COMITATO DI _____

TESSERAMENTO ANNO SOCIALE _____/_____

Mod. 2/T

IL PRESENTE MODELLO 2/T DEVE ESSERE UTILIZZATO
PER LA RICHIESTA DI TESSERAMENTO AL CSI

ASSOCIAZIONE SPORTIVA / SOCIETÀ SPORTIVA / CIRCOLO CULTURALE SPORTIVO _____

CODICE _____

Per la compilazione l'Associazione sportiva, la Società sportiva, il Circolo culturale sportivo, deve riempire, in ogni parte, le caselle relative ai dati anagrafici del tesserato secondo quanto indicato dalle norme di tesseramento disponibili sul sito internet www.csi-net.it.

☒ AT Atleta	☒ NA Non atleta	☐ Atleta disabile					☐ M	☐ F
(tipo tessera)		(cognome)		(nome)		(sesso)		
(data di nascita)		(luogo di nascita)		(via)		(n°)		
(cap)		(comune o località)		(prov.)		(tel.)		(qualifica CSI)
								1 2 (sport praticati)
(email)				(cellulare o telefono fisso)		(codice fiscale)		

Informazioni Privacy (N.B. il testo aggiornato di queste informazioni è conservato, a disposizione di chiunque lo richieda, presso i Comitati territoriali e sul sito Internet istituzionale del CSI) - Ai sensi degli artt. 13 e 14 del Regolamento UE 2016/679 (di seguito anche solo "GDPR"), informiamo che i dati inseriti nel presente modulo, direttamente dall'interessato ovvero, in caso di minore, da chi esercita la responsabilità genitoriale sullo stesso, verranno trattati al fine di perfezionare il tesseramento al CSI, consentire la partecipazione del tesserato alle attività sportive (con tutti gli adempimenti connessi ivi compresa, ove prevista, la gestione disciplinare), culturali e ricreative, nonché per l'erogazione di servizi funzionali alle attività istituzionali del CSI previsti per i tesserati, ovvero per adempiere ad obblighi di legge o regolamentari quali la comunicazione al CONI e CONINET SPA per l'inserimento nel Registro delle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche di cui all'articolo 5, comma 2 lettera c) del D.lgs. 23 luglio 1999, n. 242, ovvero per rispondere a espressioni richieste dell'interessato. Base giuridica di questi trattamenti si rinviene nell'essere gli stessi necessari all'esecuzione di un contratto di cui l'interessato è parte nonché per adempiere agli obblighi di cui è soggetto il titolare del trattamento. I dati appartenenti a categorie particolari sono trattati senza bisogno di raccogliere un consenso nei limiti dell'Autorizzazione n. 3/2016 e s.m.i. del Garante Privacy. Previo espresso consenso, sempre facoltativo, i dati potranno essere utilizzati anche per finalità di marketing diretto del CSI e/o di suoi partner (CONI, aziende operanti nel settore sportivo, assicurazioni, gestori telefonici, gruppi editoriali, grande distribuzione) e dunque per l'invio tramite telefonate automatizzate e modalità assimilate di contatto (quali fax, e-mail, SMS, MMS, ecc.), oltre che tradizionali (come posta cartacea e telefonate con operatore) di comunicazioni promozionali e pubblicitarie ed effettuazione di ricerche di mercato relative a prodotti, servizi e offerte del CSI e/o di suoi partner e/o per trasferimento a tali terzi per loro finalità di marketing. Titolare del trattamento è il CENTRO SPORTIVO ITALIANO - Via della Conciliazione, 1 - 00193 ROMA. I dati potranno essere comunicati ai soggetti ai quali l'invio si renda obbligatorio in forza di Legge o regolamento e, in particolare, al CONI e CONINET SPA, a Terze Parti al fine di espletare la gestione di servizi e attività per conto del titolare (pubbliche amministrazioni, aziende di formazione, società informatiche, liberi professionisti, assicurazioni) che li tratteranno come titolari autonomi o responsabili del trattamento. Previo consenso, i dati potranno anche essere diffusi nei termini sottoindicati. Il trattamento sarà effettuato su supporti cartacei e/o informatici/telematici da personale allo scopo espressamente autorizzato e formato ovvero da responsabili esterni la cui lista aggiornata può essere richiesta al titolare ai recapiti indicati. Il conferimento dei dati è facoltativo, ma, limitatamente alle attività di trattamento per le quali non si prevede un consenso espresso, è necessario per adempiere agli obblighi previsti dal rapporto di tipo associativo con il CSI e per finalizzare i conseguenti atti di natura contrattuale, perciò l'eventuale rifiuto di fornirli comporta l'impossibilità di perfezionare il tesseramento al CSI. I trattamenti per i quali si richiede un consenso, invece, sono da ritenersi facoltativi e la mancata concessione dello stesso impedisce esclusivamente lo svolgimento di tali attività accessorie. I dati, fatto salvo ogni obbligo di legge, saranno conservati finché dura il rapporto di CSI con l'interessato. Quelli acquisiti per finalità di marketing verranno conservati per due anni. In ogni momento l'interessato o chi ne fa le veci può chiedere al titolare del trattamento, anche tramite il Responsabile Protezione Dati sempre raggiungibile all'indirizzo privacy@csi-net.it, l'accesso ai dati personali e la rettifica o la cancellazione degli stessi o la limitazione del trattamento dei dati personali che lo riguardano od opporsi al loro trattamento, oltre al diritto alla portabilità dei dati nei casi previsti per legge. Si precisa che il diritto di opposizione per le finalità di marketing diretto effettuato attraverso modalità automatizzate di contatto si estende anche a quelle tradizionali, salvo diversa indicazione da manifestare agli stessi recapiti. L'interessato che ritenga che il trattamento dei dati personali sopra descritto avvenga in violazione di quanto previsto dal GDPR ha il diritto di proporre reclamo al Garante (www.garanteprivacy.it), come previsto dall'art. 77 del GDPR, o di adire le opportune sedi giudiziarie (art. 79 del GDPR).

IL/LA SOTTOSCRITTO/A LETTE E COMPRESE LE INFORMAZIONI CHE PRECEDONO

1) **Diritti di immagine** - Circa l'archiviazione e il libero utilizzo da parte del CSI, senza limiti di tempo e senza finalità di lucro delle proprie immagini fotografiche o audiovisive (o delle immagini del/della proprio/a figlio/a in caso di tesserato minorenni) riprese durante le manifestazioni ed eventi organizzati dal CSI, dichiarando di essere consapevole che tali immagini potranno essere inserite su pubblicazioni, anche online, rivolte all'interno o all'esterno della associazione (notiziari, pieghevoli, volantini, locandine, poster, inviti, giornali, riviste, album, siti internet, social networks, filmati video, riprese televisive o in web streaming, ecc.) espressamente escluso qualsiasi utilizzo in contesti che possano pregiudicare la dignità personale e/o il decoro dei soggetti ripresi

Esprime il proprio consenso ☐ Nega il proprio consenso ☐

In caso affermativo dichiarando che l'autorizzazione è liberamente e interamente concessa in forma gratuita, confermando di non aver nulla a pretendere in ragione di quanto sopra indicato e di rinunciare irrevocabilmente ad ogni diritto, azione o pretesa derivante da quanto sopra autorizzato.

2) **Attività promozionali del CSI** - In relazione al trattamento dei dati personali dell'interessato per finalità di marketing diretto/ricerche di mercato del CSI nei termini sopra esposti

Esprime il proprio consenso ☐ Nega il proprio consenso ☐

3) **Attività promozionali di Terzi** - In relazione al trattamento dei dati personali dell'interessato per finalità di comunicazione al CONI ovvero ai soggetti sopra indicati per loro proprie iniziative di marketing diretto/ricerche di mercato nei termini sopra esposti

Esprime il proprio consenso ☐ Nega il proprio consenso ☐

Data _____ Firma del tesserato _____ Firma del genitore _____
Firma del tesserato dai 12 anni in su Firma del genitore del tesserato minorenne

Il sottoscritto, Presidente e/o Legale Rappresentante dell'Associazione sportiva, Società sportiva, Circolo culturale sportivo, a conoscenza delle norme relative al tesseramento e all'assicurazione stipulata dal CSI per i suoi tesserati, dichiara sotto la propria responsabilità che i dati indicati sono veritieri. Il sottoscritto si impegna a conservare copia del presente modello presso la propria sede per almeno 5 anni. Dichiara, inoltre, che agli atti della Società sportiva è conservata la documentazione prevista dalla vigente normativa in tema di tutela sanitaria dell'attività sportiva e che per gli atleti minorenni vi è il consenso di chi esercita la responsabilità genitoriale.

Data _____ Il Presidente _____



RISERVATO AL COMITATO CSI

Validità dal _____



CENTRO SPORTIVO ITALIANO

COMITATO DI _____

TESSERAMENTO ANNO SOCIALE _____/_____

Mod. 2/T

IL PRESENTE MODELLO 2/T DEVE ESSERE UTILIZZATO
PER LA RICHIESTA DI TESSERAMENTO AL CSI

ASSOCIAZIONE SPORTIVA / SOCIETÀ SPORTIVA / CIRCOLO CULTURALE SPORTIVO _____

CODICE _____

Per la compilazione l'Associazione sportiva, la Società sportiva, il Circolo culturale sportivo, deve riempire, in ogni parte, le caselle relative ai dati anagrafici del tesserato secondo quanto indicato dalle norme di tesseramento disponibili sul sito internet www.csi-net.it.

☒ AT Atleta	☒ NA Non atleta	☐ Atleta disabile					☐ M	☐ F
(tipo tessera)		(cognome)		(nome)		(sesso)		
(data di nascita)		(luogo di nascita)		(via)		(n°)		
(cap)		(comune o località)		(prov.)		(tel.)		(qualifica CSI)
								1 2 (sport praticati)
(email)				(cellulare o telefono fisso)		(codice fiscale)		

RISERVATO AL COMITATO CSI

Validità dal _____

