

DOVE:
La lezione teorica
si terrà
Il 18/09/2010
presso la sala **Andrea Claps**
in corso Garibaldi ad Avigliano
Con inizio alle ore 16:30

.....

Le lezioni pratiche
si terranno
Il 19/09/2010
presso il
Campo sportivo di Contada Cefalo
ad Avigliano
Con inizio alle ore 10:00

QUANDO:
18-19 SETTEMBRE 2010

Come iscriversi:

- L'iniziativa è riservata a tutti coloro che si iscriveranno presso la sede dell'AVIS in corso E. Granturco o via mali all'indirizzo di posta elettronica avis.avigliano@tin.it
Entro il 16/09/2010
- Compilare modulo d'iscrizione e scheda informativa presso L'AVIS di Avigliano.



Con il patrocinio della S.O.M.S.

**DAI IL MEGLIO
DI TE STESSO!**

Per informazioni e iscrizioni

AVIS sede di Avigliano

Corso E. Granturco

Dalle 17:00 alle 20:00

Tel. 0971/700837

Cell. 334/7239615

Mail: avis.avigliano@tin.it

Prof. Pace Giovanni 340/2275945

AVIS avigliano

**Corso formativo al
walking ed alla corsa.**



**PIÙ FORMA FISICA,
PIÙ SALUTE.**



IL CORSO E' GRATUITO.

L'iniziativa

Sono sempre di più le persone che, per vari motivi, decidono di intraprendere un programma di attività fisica. Per praticità la scelta dell'attività ricade spesso sul walking (camminata) e sulla corsa.

Intraprendere autonomamente l'attività fisica senza una adeguata valutazione delle condizioni iniziali e senza un adeguato programma può essere pericoloso.

Avvicinarsi a queste pratiche senza un'adeguata conoscenza di base, riduce in maniera significativa il risultato, in molti casi lo vanifica del tutto, inducendo il neofita all'abbandono.

L'AVIS di Avigliano in collaborazione con il Prof. Giovanni Pace, attraverso un corso formativo teorico-pratico, ti offre l'occasione di imparare la tecnica di base e le varie metodologie di allenamento, in modo da poter intraprendere delle abitudini più consone ad un corretto stile di vita.

Tutto questo sarà offerto gratuitamente a tutti coloro che si iscriveranno al corso.

Il Presidente

PROGRAMMA

Programma teorico:

- Accenni di fisiologia del sistema ed apparati coinvolti;
- Come scegliere il programma ideale di allenamento;
- Come programmare un periodo di allenamento.

Programma pratico:

- Test attitudinali della forma;
- La tecnica del walking e della corsa;
- Sperimentazione dei programmi base;

Controlli periodici:

- Test periodici di controllo della forma.

SERVIZI EXTRA facoltativi



Consulenza sportiva

Le persone che intendono approfondire e personalizzare le conoscenze sull'argomento, potranno usufruire di consulenze

Modulo di iscrizione

DATI PERSONALI

COGNOME e NOME

LUOGO E DATA DI NASCITA

INDIRIZZO

RECAPITO TELEFONICO

Informativa ai sensi del D.Lgs. del 30 Giugno 2003 n° 196

INFORMAZIONI SULL'AVIS

L'AVIS (Associazione Volontari Italiani del Sangue) è strutturata in AVIS Nazionale (Via E. Forlanini, 3 - Milano), AVIS Regionali (presenti in tutte le regioni d'Italia), AVIS Provinciali (presenti in tutte le province d'Italia), AVIS Sovracomunali, AVIS Comunali o di base ed AVIS Sottocomunali.

L'AVIS Nazionale è riconosciuta associazione con personalità giuridica (legge n°49 del 20/2/1950).

Le singole AVIS, pur facendo parte della stessa associazione, della quale debbono rispettare ed applicare lo statuto e regolamento di attuazione, hanno autonomia processuale e patrimoniale.

In adempimento degli obblighi statuari e per quanto previsto dalla Legge n° 107/90 e successivi decreti di attuazione, le AVIS svolgono la loro principale attività nell'ambito dell'offerta del sangue da parte dei propri soci; della promozione, dell'informazione e della educazione al dono del sangue; della cooperazione al programma nazionale per il raggiungimento dell'autosufficienza ematica: della gestione dei servizi tecnici (svolta nei limiti delle normative vigenti); della cooperazione sul piano internazionale per lo sviluppo del volontariato; della tutela della salute dei donatori, contribuendo all'educazione sanitaria e favorendo la medicina preventiva.

In particolare tutte le AVIS di base hanno elenchi dei soci, dei quali di norma conoscono, oltre alle generalità, il gruppo sanguigno, il numero delle donazioni effettuate e la loro data, il giudizio di idoneità o meno alla donazione.

In alcuni casi le singole AVIS gestiscono dei centri di raccolta di sangue venendo dunque necessariamente a conoscenza in maniera completa dei dati relativi alla salute in generale dei donatori e dei dati attinenti al loro sangue o componenti, alla esistenza di malattie contagiose o di fattori impeditivi alla donazione; inoltre all'atto della donazione vengono rivolte domande ai donatori al fine di sapere se gli stessi hanno tenuto condotta di vita, anche sessuale, che li esponga a rischi di contrazione di malattie contagiose o trasmissibili.

L'AVIS nel suo complesso, e le singole strutture, anche quando vengono a contatto e trattano i dati sensibili di cui all'art. n° 4 del D.Lgs. n°196/2003 sono autorizzate al trattamento dei dati sensibili, ai sensi ed effetti del Provvedimento 27 novembre 1997 del Garante per la protezione dei dati personali (Autorizzazione n° 2/1997 al trattamento dei dati idonei a rivelare lo stato di salute e la vita sessuale G.U. n° 279 del 29/11/97).

INFORMATIVA

Con l'entrata in vigore delle nuove norme a tutela della privacy è necessario che Lei sia informato di quanto segue:

1. Il conferimento dei dati è indispensabile per lo svolgimento di tutte le attività istituzionali.
2. I dati da Lei forniti, sia all'atto dell'iscrizione all'AVIS che durante le future attività associative verranno registrati su archivi variamente strutturati (schede su carta, supporti elettronici, informatici e telematici) e saranno trattati in via del tutto riservata e protetta per le sole finalità istituzionali.
3. I dati non verranno divulgati all'esterno, ad eccezione delle strutture del Servizio Sanitario Nazionale, secondo quanto espressamente previsto dalla Legge 107/90 e successivi decreti.
4. A norma dell'art. 13 della legge in argomento, in qualsiasi momento e del tutto gratuitamente. Lei potrà consultare, far modificare o cancellare i suoi dati, rivolgendosi alla struttura AVIS di appartenenza.

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Ai sensi di quanto previsto all'articolo n°13 del D.Lgs. 196 del 30 Giugno 2003, il sottoscritto dichiara di essere stato preventivamente informato per iscritto di quanto previsto agli articoli n° 1,7 e 8 della legge e di consentire espressamente all'AVIS il trattamento dei dati da me forniti, nonché la loro comunicazione a terzi, come indicato al punto 3 della citata informativa.