



Cognome _____ Nome _____

Luogo di Nascita _____ Data di Nascita _____

Residenza (via o piazza e numero civico) _____ Località _____

Indirizzo email dove ricevere le comunicazioni _____ Taglia Maglia _____

Battiti a riposo _____ Altezza _____ cm Peso attuale _____ kg

Da quando tempo cammini _____ Quanti km mediamente _____ km Quante volte a settimana _____ Fumatore (si/no)? _____

Hai iniziato a camminare per quale motivo? (emozionale, medico, estetico, umorale, sfida, etc)

Breve Anamnesi personale

Infortuni importanti ossei ed articolari (anno infortunio e conseguenze ad oggi)

Stato di FORMA attuale: eccellente - ottima - buona - sufficiente - appena suff. - insufficiente - scarsa - nulla

Altre Note personali (varie ed eventuali)

Obiettivi personali (alla fine dei 9 mesi di allenamento) esempi: -Il Viaggio di WL "La Francigena",
Km effettuati a camminata, ritmo di camminata, peso, social, conoscenza del Territorio

Mese	Evento o occasione	Risultato	Altro obiettivo
dicembre			
marzo			
giugno			

Quante volte ti puoi allenare a settimana? _____

Quali giorni puoi allenarti? _____ Quali orari? _____

Hai un certificato medico? _____ Se 'SI' di che Tipo? _____

Sei Tesserato/a a qualche ente? _____ Se 'SI' Quale Associazione? _____

Se 'SI' numero di Tessera _____

Vorrei partecipare a _____ I Livello- Totalmente Principiante (Cammino raramente e senza metodo)

(possibile cambiare durante il Corso) _____ II Livello - Per Walkers Occasionali (in ricerca di un allenamento costante del metodo corretto e di approccio al Fit-Walking)

Come sei venuta/o a conoscenza del Corso (amica, internet, facebook, etc)

Dichiaro di partecipare alla III edizione//Corso di Camminata 2019-2020 in modalità ludico-motoria (come da Legge Regionale in Materia) e di non essere affetto da problematiche di salute particolare che mi impediscano la partecipazione manlevando gli organizzatori, e di manlevare gli organizzatori da mie imprudenze o danni arrecati.

Dichiaro poi di ascoltare il mio fisico se in affanno fermandomi immediatamente.

Data: _____

_____ Firma obbligatoria