

Kedves Kismama!

A Pocakos pilates órák látogatásának megkezdése előtt feltétlenül konzultálj kezelőorvosoddal, nőgyógyászdoddal. Amennyiben nincsen orvosi ellenjavanat, úgy várlak szeretettel az órán.

Kérlek, az első órára feltétlenül hozd magaddal az alábbi adatlapot és nyilatkozatot kitöltve, aláírva.

NYILATKOZAT

Név:

Lakcím:

Telefon:

E-mail:

Orvosod véleménye alapján sportolhatsz? igen nem

Első gyermekeddel vagy várandó? igen nem

Hányadik hétben vagy?

Sportoltál a várandóságod előtt? Amennyiben igen, mit és milyen gyakorisággal?

igen, nem

Sportolsz valamit jelenleg is? igen nem

Tudsz-e az alábbi rendellenességek fennállásáról:

- Rectus diastasis (egyenes hasizmok szétválása): igen nem
- Terhességi toxémia: igen nem
- Cukorbetegség: igen nem
- Magas vérnyomás: igen nem
- Légzőszervi vagy keringési problémák: igen nem

Kijelentem, hogy a megadott adatok a valóságnak megfelelnek.

A várandós tornán (pocakos pilates) saját felelősségemre részt kívánok venni.

Székesfehérvár, 201.....

Aláírás:

A megadott adatokat a törvényi előírások betartása mellett bizalmasan kezeljük.