

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN - Niños y jóvenes GIMNASIO MIGUEL A. COTTO CARRASQUILLO



Foto 2 x 2

--	--	--

Día Mes Año



FUNDACIÓN
El Ángel
DE MIGUEL COTTO

Complejo Deportivo Ing. Ángel O. Berríos Díaz, Caguas, Puerto Rico

PO Box 5160, Caguas, PR 00726-5160

www.fundacionelangel.org

T. 787-744-9696 / M. 787-225-8181

L.flores@fundacionelangel.org

¿Quiénes somos?

Gimnasio Miguel A. Cotto Carrasquillo

El Gimnasio Miguel A. Cotto Carrasquillo (GMACC) abrió sus puertas al público el 3 de febrero de 2013, ofreciendo servicios gratuitos a niños, jóvenes y adultos.

Para utilizar las facilidades debe completar este Formulario de Inscripción y entregarlo con los documentos que le indicamos en el propio gimnasio.

Los expertos recomiendan actividad física en niños entre las edades de 5 a 13 años por un mínimo de 60 minutos diarios al menos cinco días a la semana y 30 minutos de actividad vigorosa en adolescentes. Si su niño es sedentario puede comenzar con dos sesiones de 15 minutos al día

hasta lograr el mínimo de 60 minutos por día.

Al participar en el GMACC usted obtendrá los siguientes beneficios:

- Controlar su peso
- Reducir la presión arterial
- Elevar el nivel de colesterol bueno (HDL - *High density lipoproteins*)
- Reducir el riesgo de desarrollar diabetes y otras enfermedades relacionadas al sobrepeso
- Mejorar el bienestar psicológico, lo que implica elevar su autoestima

Como padre y cuidador sea un modelo a seguir, realice actividad física, ejercicios o cualquier experiencia de movimiento junto a su familia, promoviendo estilos de vida saludable.

Contacto

Para información acerca de nuestro gimnasio y entregar el Formulario de Inscripción, puede visitarnos o llamar al Sr. Belvin García, Administrador, al 787-444-3542.

Leer y completar:

Reglas del Gimnasio; Relevo por Daños y Perjuicios; Solicitud de Participación; Compromiso de los Padres o Cuidadores; Evaluación Médica - Ver Pág. 2 y 3.

Traer foto 2 x 2 y
Certificado de Nacimiento
(Sólo para mostrarlo)



Septiembre (EU)
Noviembre (PR)

Mes Nacional de Concienciación
sobre Obesidad Infantil

Para uso exclusivo de la administración:

El participante cumple con todos los requisitos para ingresar a GMACC:
Sí [] No []

Observaciones: _____

Solicitud de Participación

Fecha: _____

Nombre: _____

Edad: _____ años Sexo: F [] M []

Fecha de nacimiento: _____

Dirección física: _____

Dirección postal: _____

Escuela y grado: _____

Nombre del padre/madre o encargado: _____

Teléfono/celular: _____

En caso de emergencia notificar a: _____

Teléfono/celular: _____

Compromiso de los Padres o Cuidadores

Yo, _____, padre/madre/encargado del menor de edad _____, me comprometo a que mi hijo(a) cumpla con todas las normas y reglas establecidas en el Gimnasio de la Fundación El Ángel de Miguel Cotto. De no cumplir con las reglas, que he leído y aceptado, mi hijo no podrá continuar utilizando dichas facilidades.

Nombre del padre/madre/cuidador (en letra de molde)

Firma del padre/madre/cuidador

Fecha

Evaluación Médica

Fecha: _____

Nombre: _____

Edad: _____ años Sexo: F [] M []

Dirección física: _____

Dirección postal: _____

Teléfono/celular: _____

Peso: _____ lbs. Estatura: _____

Pulso: _____ Presión arterial: _____

[] **CERTIFICO** haber evaluado al paciente de referencia y el mismo está apto para practicar cualquier actividad física que le sea requerida.

[] **CERTIFICO** haber evaluado al paciente de referencia y quien está apto para practicar **solamente** la actividad física especificada en el documento que adjunto.

Nombre del médico

Firma del médico

Fecha

Número de licencia

Reglas del Gimnasio:

1. Horario de lunes a viernes:

- Niños de 4:00 PM a 7:00 PM
- Adultos de 5:30 PM a 8:00 PM

2. No está permitido el paso de padres, familiares o niños al área de entrenamiento.

3. Todo visitante debe mantenerse en el área de espera.

4. Todo menor de edad debe estar acompañado por sus padres o encargados mientras esté en el gimnasio.

5. Todo visitante deberá tener vestimenta adecuada. **NO SE PERMITEN DAMAS, NI NIÑAS** con pantalones cortos más arriba de la rodilla, "tubos", blusas sin mangas, faldas más arriba de las rodillas.

6. No se aceptarán niños que no hayan completado el Formulario de Inscripción.

7. Los padres o encargados de cada menor de edad son responsables de recoger a los menores puntualmente. No somos responsables por niños que no hayan recogido una vez finaliza la actividad.

8. El Gimnasio Miguel A. Cotto Carrasquillo se reserva el derecho de admisión.

Relevo por Daños y Perjuicios:

El que suscribe, mayor de edad y responsable del menor anteriormente mencionado, certifica haber leído y entendido las reglas antes enumeradas, por lo que relevo de toda responsabilidad al Gimnasio Miguel A. Cotto Carrasquillo y a la Fundación El Ángel de Miguel Cotto, por reclamaciones de daños o lesiones o causas de acción ligadas a su participación en este local.

Nombre participante (letra de molde)

Firma del participante

Firma de padres/encargado (En caso de menores de edad)

Fecha