

LAS NIÑAS CAMINAN Y/O CORREN

Para mujeres y niñas de 10 años o más

Presentado por



y



Making Better Lives.

Rock Valley
PHYSICAL THERAPY

UNETE A NOSOTROS:

LUNES, 6:00 P.M. EN THE RIVERS EDGE

700 W. RIVER DRIVE, DAVENPORT, IA

¡Este club es para niñas y mujeres que quieren caminar y / o correr para fortalecer la salud mental, la aptitud física, hacer amigos y divertirse! ¡Madres, hijas, abuelas, tías son bienvenidas!

Este es un programa de 6 semanas que se reunirá todos los lunes desde el 8 de abril hasta el 13 de mayo de 2024. Habrá un orador invitado cada semana para cubrir temas como: acondicionamiento físico, nutrición, metas y más, seguido de caminar y / o correr en el carril bici frente al río. Habrá líderes para ayudar a marcar el ritmo de cada grupo de caminantes, caminantes/corredores y corredores.

Cada reunión semanal contará con líderes de Rock Valley Physical Therapy y Project Renewal para supervisar y responder preguntas. Rock Valley Physical Therapy y Project Renewal están patrocinando este programa, no hay que pagar para unirse. *Por favor, vístete apropiadamente cada semana para caminar o correr al aire libre.*

Envíe un correo electrónico a lorena@projectrenewal.net o llame al 563-459-8365 si planea asistir. Cualquier pregunta o inquietud, llame o envíe un correo electrónico.

Nombre: _____ Teléfono: _____

Dirección: _____ Edad: _____

Dirección de correo electrónico: _____

Contacto de emergencia: _____ Teléfono: _____

Talla de camiseta: Juvenil M Juvenil L S M L XL XXL XXXL _____

RENUNCIA: Asumo todos los riesgos asociados con caminar o correr en este programa, incluidos, entre otros: caídas, contacto con otros participantes, los efectos del clima, incluido el calor y / o la humedad altos, el tráfico y las condiciones de la carretera, todos esos riesgos son conocidos y apreciados por mí. Habiendo leído esta renuncia y conociendo estos hechos y en consideración a su aceptación de mi registro, yo, por mí y por cualquier persona con derecho a actuar en mi nombre, renuncio y libero a Project Renewal, Rock Valley Physical Therapy y todos los patrocinadores, sus representantes y sucesores de todas las reclamaciones o responsabilidades de cualquier tipo que surjan de mi participación en este evento, aunque esa responsabilidad pueda surgir de negligencia o descuido por parte de las personas nombrados en esta renuncia.

Firma del participante: _____

Firma del padre/tutor: _____
(si el participante es menor de 18 años)

Fecha: _____