

Compilazione a carico del personale di segreteria

€ \_\_\_\_\_ N. ricevuta \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_

N. tessera GAU \_\_\_\_\_

Iscrizione GAU 2025

Iscrizione GAU 2026

Volontario UNI GAU

Socio COOP Incontri

Accompagnatore FIE

Cultura Generale  Polo Suppini  UISP Cammino  Trekking  FIE  1° Lab.  2° Lab.  3° Lab.  4° Lab.

## Scheda di iscrizione

**DATI ISCRITTO - se iscritto nell'anno 2024/2025 INSERIRE SOLO cognome e nome ed eventuali cambiamenti (es. nuovo indirizzo - nuovo n° telefono)**

Nome e  
Cognome

Codice Fiscale

Nato a

Prov.

Il

/

/

anno

se

Sesso

Residente a

Prov.

In via

n.



Cellulare:



Email:

**E' OBBLIGATORIO L'INSERIMENTO DI UN INDIRIZZO E-MAIL VALIDO AI FINI DELLA COPERTURA ASSICURATIVA IN CASO DI TESSERAMENTO UISP O FIE**

**IN CASO DI TESSERATI FIE:**

DESIDERO LA TESSERA CARTACEA AL COSTO AGGIUNTIVO DI 1,00 €?

SI

NO

**UTILIZZO IL SITO WWW.ASSGAU.IT PER RIMANERE AGGIORNATO?**

SI

NO

CONSIGLI PER MIGLIORARE IL NOSTRO SITO WEB? \_\_\_\_\_

## COSTI

ISCRIZIONE valida dal 01/01/2026 al 31/12/2026  
€ 15,00

ISCRIZIONE valida dal 01/10/2025 al 31/12/2026  
€ 20,00

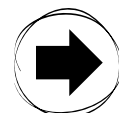
**CULTURA GENERALE "completa" 50,00 €**

Comprende tutte le lezioni dell'Area Cultura Generale del Polo Bobbio e del Polo Suppini, i seminari e le conferenze gratuiti, le attività della Socialità, i Gruppi di cammino (andrà aggiunta la quota UISP). Sarà possibile partecipare ai laboratori, aggiungendo 20,00 € ad ogni laboratori scelto.

**CULTURA GENERALE "Polo Suppini" 23,00 €**

Comprende le lezioni dell'Area Cultura Generale del Suppini, i seminari e le conferenze gratuiti, le attività della Socialità, i Gruppi di cammino (andrà aggiunta la quota UISP).

**GIRARE**





## LABORATORI 50,00 €

Iscrivendosi ai laboratori, sarà possibile frequentare un laboratorio a scelta tra quelli proposti sia in Piazza Suppini che a Struppa. Ogni laboratorio successivo al primo avrà un costo di 20,00 €. Iscrivendosi ai laboratori si avrà accesso alle attività culturali del Polo Suppini



II° LAB. 20,00 €     III° LAB. 20,00 €     IV° LAB. 20,00 €

## AGGIUNTA UISP GRUPPI DI CAMMINO 7,00 €

Gli iscritti Trekking che posseggono la tessera FIE sono esentati dal pagamento della tessera UISP ma non viceversa. Si comunica che la quota UISP dei gruppi di cammino non dà l'esenzione alla quota UISP da versare per partecipare ai corsi sportivi.

TREKKING 25,00 €     TREKKING + FIE 45,00 €

TESSERA FIE CARTACEA + 1 €

Per partecipare OCCASIONALMENTE al Trekking occorrerà pagare la quota di iscrizione all'Associazione ed il contributo Trekking di 25,00 €. Sarà possibile partecipare a MASSIMO 3 gite durante l'anno, versando la quota assicurativa giornaliera di 3,50 € a gita

## SOCIALITA' 23,00 €

Comprende le lezioni dell'Area Cultura Generale del Suppini, i seminari e le conferenze gratuiti E i Gruppi di cammino (andrà aggiunta la quota UISP). Si comunica che verranno richiesti 5,00 € aggiuntivi durante i tornei di Burraco per contribuire alle spese organizzative

# SCONTISTICHE

CULTRA GENERALE + 1 LABORATORIO 70,00 €

VOLONTARI UNIPOP

possono partecipare GRATUITAMENTE alle attività del loro polo. Sarà richiesto un contributo di 15,00 € per partecipare alle altre attività.

## SOCI COOP INCONTRI

gli Iscritti a COOP INCONTRI potranno partecipare GRATUITAMENTE alle attività di Cultura Generale del Polo Suppini

### Informativa e Consenso al Trattamento dei Dati Personali

Il/la sottoscritto/a \_\_\_\_\_

**Acconsente** al trattamento dei miei dati personali ai fini dell'iscrizione e dell'aggiornamento dell'anagrafica associativa sul gestionale dell'Associazione GAU ODV - APS - ASD e sui libri Soci delle stesse.

**Autorizza** la comunicazione dei proprio dati alle associazioni affiliate (FEDERCENTRI - ANPAS - FIE - UISP) per finalità istituzionali e assicurative.

**Acconsente** a ricevere comunicazioni relative alle attività associative tramite WhatsApp e/o Newsletter.

**NON Acconsente** a ricevere comunicazioni relative alle attività associative tramite WhatsApp e/o Newsletter.

**Autorizza** l'utilizzo delle sue immagini foto/video realizzate durante le attività associative a cui partecipo, esclusivamente per fini di promozione delle iniziative dell'Associazione (*sito web, social, volantini, materiale informativo*).

**NON** Autorizza l'utilizzo delle sue immagini foto/video realizzate durante le attività associative a cui partecipo, esclusivamente per fini di promozione delle iniziative dell'Associazione (*sito web, social, volantini, materiale informativo*).

DATA \_\_\_\_\_ FIRMA PER ACCETTAZIONE  \_\_\_\_\_



# CORSI CULTURA GENERALE

BARRARE i corsi a cui si intende partecipare



**ARCHITETTURA**  
polo BOBBIO

**ARTE**  
polo BOBBIO

**ASTRONOMIA**  
polo BOBBIO

**LETTURA ESPRESSIVA**  
polo BOBBIO

**CULTURA GENOVESE**  
polo BOBBIO

**FILOSOFIA**  
polo BOBBIO

**DIETOLOGIA**  
polo BOBBIO

**PILLOLE DI INFORMATICA**  
polo BOBBIO

**PSICOLOGIA**  
polo BOBBIO

**I PERCORSI DELL'ACQUA**  
polo BOBBIO

**STORIA CONTEMPORANEA**  
polo BOBBIO

**RELIGIONI**  
polo BOBBIO

**STORIA DEL CINEMA**  
polo BOBBIO

**CUCINA LIGURE E LETTERATURA**  
polo Suppini

**PERCORSI CULTURALI**  
polo Suppini

**STORIA DI GENOVA**  
polo Suppini

**LETTERATURA**  
polo Suppini

**OPERA**  
polo SUPPINI

**SALOTTO CULTURALE**  
polo Suppini

**VISITE GUIDATE IN CITTA'**  
polo Suppini

**FILM**  
polo Suppini

## LABORATORI

BARRARE i corsi a cui si intende partecipare

**CORO POLIFONICO**  
Via Bobbio  
Il Martedì dalle 16:00 con  
cadenza quindicinale

**SPONTANEITA' CORPOREA**  
Via Bobbio  
Il Martedì dalle 16:00 con  
cadenza quindicinale

**DECORIAMO CON I FIORI**  
STRUPPA  
Ogni PRIMO e TERZO giovedì del  
mese dalle 14:30

**RICICLO CREATIVO**  
STRUPPA  
Ogni SECONDO e QUARTO giovedì  
del mese dalle 14:30

**FINTO TIFFANY E MOSAICO**  
STRUPPA  
Tutti i giovedì dalle 10:00

**INCISIONE SU ARDESIA**  
STRUPPA  
Tutti i giovedì dalle 10:00

**PASTELLI**  
STRUPPA  
Tutti i martedì dalle 14:00

**PITTURA AD OLIO E TECNICHE VARIE**  
STRUPPA  
Tutti i venerdì dalle 09:00

**INFORMATICA**  
STRUPPA  
Tutti i martedì dal 07/10 al  
27/01 alle 09:30  
**NECESSARIO AVERE UN  
PROPRIO PC PORTATILE  
FUNZIONANTE**

**INGLESE BASE**  
STRUPPA  
Tutti i martedì dalle 16:30

**INGLESE INTERMEDIO**  
STRUPPA  
Tutti i martedì dalle 14:30

**INGLESE CONVERSAZIONE**  
STRUPPA  
Tutti i mercoledì dalle 14:30

**MACRAME'**  
STRUPPA  
Tutti i lunedì dalle 09:00

## Orario Segreteria

Lunedì - Giovedì - Venerdì dalle 09.00 alle 12.30

Martedì e Mercoledì dalle 15.30 alle 18.30

## Contatti

010802344

3485210988 (anche WhatsApp)

area.socioculturale@assgau.it

www.assgau.it

## Pagamento Online

Bonifico Intestato a ASSOCIAZIONE GAU APS

IBAN IT68S050340141600000000889

CAUSALE: Nome e Cognome + (tesseramento, cultura generale, lab, ecc)

Inviare distinta di pagamento tramite mail [area.socioculturale@assgau.it](mailto:area.socioculturale@assgau.it)





# REGOLAMENTO

## GRUPPI DI CAMMINO

### Copia Associazione



Il Gruppo di Cammino G.A.U. è un gruppo di persone che aderiscono al progetto della ASL3 genovese per incontrarsi settimanalmente e camminare insieme nel proprio territorio ma talvolta anche fuori, lungo un percorso ben definito, sicuro e gradevole.

L'intento è promuovere uno stile di vita con incremento dell'attività fisica per ridurre le possibilità di cadute e prevenire disturbi dell'apparato respiratorio e cardiovascolare, nonché favorire la socializzazione.

Quando il contesto lo permette, durante il percorso, vengono eseguiti facili esercizi di ginnastica e talvolta si percorrono tratti a ritmo un po' più sostenuto.

Per alcuni percorsi è prevista la presenza di un esperto del luogo che accompagna nel cammino.

**Per l'equipaggiamento seguire le seguenti indicazioni: abbigliamento comodo, scarpe e bastoncini da trekking**

Data \_\_\_\_\_

Firma **X** \_\_\_\_\_

Per accettazione

## TREKING

### Copia Associazione

1) Le escursioni sono **riservate ai soci GAU**. I camminatori esterni sono i benvenuti come ospiti per una o due escursioni ma la continuità richiede la tessera dell'Associazione GAU. **Ai fini assicurativi, i partecipanti devono essere in possesso della tessera FIE o, solo per le partecipazioni saltuarie, stipulare l'assicurazione giornaliera.**

2) **La prenotazione è obbligatoria e deve avvenire presso la Segreteria entro le ore 12 del venerdì precedente l'escursione**, contestualmente al versamento della quota assicurativa, se dovuta.

3) E' obbligatorio **dotarsi di abbigliamento e scarpe da trekking pena l'esclusione dall'escursione. Il pranzo è sempre da intendersi al sacco**, salvo diversa indicazione. Le spese di trasporto sono a carico dei partecipanti.

4) Il responsabile dell'escursione può variare a suo insindacabile giudizio il percorso e/o la durata dell'attività in programma, qualora le condizioni e le circostanze lo richiedano. **I partecipanti sono tenuti ad osservare le disposizioni impartite dal responsabile.**

5) I partecipanti devono rimanere all'interno del gruppo fra il capo-gita di testa e quello di coda, mantenere un comportamento corretto e di collaborazione e non allontanarsi senza darne comunicazione.

6) **L'Associazione GAU e i responsabili del Gruppo "Amici a Zonzo" si manlevano da ogni responsabilità per eventuali incidenti che possano verificarsi durante le attività in programma, sia alle persone che alle cose.**

7) L'escursione può essere annullata in caso di pioggia al mattino della partenza o il giorno precedente e si intende rinviata o alla domenica o al sabato successivo, compatibilmente con le altre attività dell'Associazione. E' possibile ricevere conferma telefonando ai cellulari del capo-gita.

8) Eventuali notizie di variazione o di utilità inerenti le gite saranno comunicate ai singoli partecipanti con sms e/o con messaggio WhatsApp su gruppo "Amici a Zonzo"

**N.B.**

L'attività fisica purché moderata e regolare è da ritenersi amatoriale e ludico-motoria e non sussiste pertanto l'obbligo da parte dell'Associazione organizzatrice di acquisire e conservare la certificazione medica di idoneità; tuttavia si raccomanda vivamente come indicato dall'art. 2 comma 6 del decreto 24 aprile 2013 (Decreto Balduzzi), modificato dal Decreto Legge 21 giugno 2013 n. 69 (Decreto del Fare), di effettuare un controllo sanitario presso il medico di base prima di iniziare l'attività, al fine di valutare la presenza di eventuali fattori di rischio legati ad un pregresso stile di vita sedentario. Eventuali problematiche di natura psico-fisica non comunicate ai responsabili al momento dell'iscrizione ricadono sotto la responsabilità del singolo partecipante.

Data \_\_\_\_\_

Firma **X** \_\_\_\_\_

Per accettazione



# REGOLAMENTO

## GRUPPI DI CAMMINO

### Copia Utente



Il Gruppo di Cammino G.A.U. è un gruppo di persone che aderiscono al progetto della ASL3 genovese per incontrarsi settimanalmente e camminare insieme nel proprio territorio ma talvolta anche fuori, lungo un percorso ben definito, sicuro e gradevole.

L'intento è promuovere uno stile di vita con incremento dell'attività fisica per ridurre le possibilità di cadute e prevenire disturbi dell'apparato respiratorio e cardiovascolare, nonché favorire la socializzazione.

Quando il contesto lo permette, durante il percorso, vengono eseguiti facili esercizi di ginnastica e talvolta si percorrono tratti a ritmo un po' più sostenuto.

Per alcuni percorsi è prevista la presenza di un esperto del luogo che accompagna nel cammino.

**Per l'equipaggiamento seguire le seguenti indicazioni: abbigliamento comodo, scarpe e bastoncini da trekking**

## TREKKING

### Copia Utente

1) Le escursioni sono **riservate ai soci GAU**. I camminatori esterni sono i benvenuti come ospiti per una o due escursioni ma la continuità richiede la tessera dell'Associazione GAU. **Ai fini assicurativi, i partecipanti devono essere in possesso della tessera FIE o, solo per le partecipazioni saltuarie, stipulare l'assicurazione giornaliera.**

2) **La prenotazione è obbligatoria e deve avvenire presso la Segreteria entro le ore 12 del venerdì precedente l'escursione**, contestualmente al versamento della quota assicurativa, se dovuta.

3) E' obbligatorio **dotarsi di abbigliamento e scarpe da trekking pena l'esclusione** dall'escursione. **Il pranzo è sempre da intendersi al sacco**, salvo diversa indicazione. Le spese di trasporto sono a carico dei partecipanti.

4) Il responsabile dell'escursione può variare a suo insindacabile giudizio il percorso e/o la durata dell'attività in programma, qualora le condizioni e le circostanze lo richiedano. **I partecipanti sono tenuti ad osservare le disposizioni impartite dal responsabile.**

5) I partecipanti devono rimanere all'interno del gruppo fra il capo-gita di testa e quello di coda, mantenere un comportamento corretto e di collaborazione e non allontanarsi senza darne comunicazione.

6) **L'Associazione GAU e i responsabili del Gruppo "Amici a Zonzo" si manlevano da ogni responsabilità per eventuali incidenti che possano verificarsi durante le attività in programma, sia alle persone che alle cose.**

7) L'escursione può essere annullata in caso di pioggia al mattino della partenza o il giorno precedente e si intende rinviata o alla domenica o al sabato successivo, compatibilmente con le altre attività dell'Associazione. E' possibile ricevere conferma telefonando ai cellulari del capo-gita.

8) Eventuali notizie di variazione o di utilità inerenti le gite saranno comunicate ai singoli partecipanti con sms e/o con messaggio WhatsApp su gruppo "Amici a Zonzo"

#### **N.B.**

L'attività fisica purché moderata e regolare è da ritenersi amatoriale e ludico-motoria e non sussiste pertanto l'obbligo da parte dell'Associazione organizzatrice di acquisire e conservare la certificazione medica di idoneità; tuttavia si raccomanda vivamente come indicato dall'art. 2 comma 6 del decreto 24 aprile 2013 (Decreto Balduzzi), modificato dal Decreto Legge 21 giugno 2013 n. 69 (Decreto del Fare), di effettuare un controllo sanitario presso il medico di base prima di iniziare l'attività, al fine di valutare la presenza di eventuali fattori di rischio legati ad un pregresso stile di vita sedentario. Eventuali problematiche di natura psico-fisica non comunicate ai responsabili al momento dell'iscrizione ricadono sotto la responsabilità del singolo partecipante.