



Sabato 20 Settembre ore 10:00, Parco delle Cascine (Firenze) - TRUST YOUR BODY: il primo evento Social & Wellness prende vita con 4 aree dedicate al movimento, alla cura di sé, alla corretta nutrizione e alla socializzazione. Tutti sono i benvenuti, senza limiti di età! Vi aspettiamo!

## Proposta:

Trust your body è il primo evento Social & Wellness in Italia che unisce sport, benessere e connessione tra i partecipanti. Nessun limite di età. Tutto in uno spazio all'aperto dedicato al Parco delle Cascine a Firenze, facilmente raggiungibile anche dalla stazione centrale per coloro che parteciperanno da fuori città.

Ad aspettarvi troverete allenamenti, giochi, zone relax, workshop, massaggi, musica e momenti per rallentare e ritrovarsi e magari scoprire un nuovo sport.

Ci saranno 4 zone con infinite possibilità:

**MOVE** con allenamenti guidati, tornei e corsi open che si alterneranno nell'arco della giornata. Beach volley, CrossFit, corse organizzate da Run of Florence, paddle e pickleball per sfidare amici o conoscerne di nuovi. E ancora attività a sorpresa, camminata organizzata, esperienza di rafting sull'Arno al tramonto. Zumba, yoga e pilates per esplorare nuovi stili ma anche circuiti bodyweight ed aree stretching attive tutto il giorno.

**RELAX** massaggi sportivi, trattamenti osteopatici e chiropratici. Workshop di mindfulness, zone silenziose per meditare, stendersi o semplicemente ritrovarsi. Tutto quello che serve per rallentare. Respirare. Ascoltarsi.

**NUTRI** mangiare bene non è un dettaglio - è parte del movimento, del respiro, del prendersi cura. Uno spazio dove cibo significa energia vera: fresco, buono, per chi si muove e vuole mantenersi sano.

**CONNECT** interviste dal vivo, sfide tra amici, foto insieme per momenti che restano. DJ al tramonto per una community che si incontra a Firenze, ma potrà tenersi in contatto per condividere altri momenti insieme.

Vi aspettiamo!

## Agenda Programma:

Ore 10:00 Ritrovo dei partecipanti all'ingresso dell'evento. Daremo ulteriore e precisa indicazione in seguito a conferma della realizzazione dell'iniziativa con apposita notifica ai partecipanti.

Ore 10:30 Sessione riservata al nostro gruppo di Yoga e Pilates per riscaldare i muscoli insieme con istruttori qualificati della durata di 45 minuti.

Ore 11:15 Healthy Breakfast tutti insieme, in un'area riservata, per iniziare la giornata con energia e condivisione.

Seguirà la partecipazione in piccoli gruppi o in autonomia alle attività e agli spazi preferiti, con la possibilità di esplorare e vivere il villaggio sportivo a proprio ritmo e piacere (sarà inviato ai partecipanti un link attraverso cui sarà possibile prenotare ulteriori attività es. rafting, massaggi, campi per sfidarvi, lezioni personalizzate).

Sarà possibile prenotare le attività anche in loco sia singolarmente che in gruppi di amici.

## La quota comprende:

Lezione di yoga e pilates riservata - colazione healthy in spazio dedicato riservato - possibile partecipazione a tutte le attività proposte all'interno dell'area - DJ set

## La quota non comprende:

Tutto quanto non espressamente indicato nella sezione la quota comprende

Per aderire all'iniziativa è necessario essere socio FITeL e sottoscrivere l'assicurazione: la tessera (costo 1 euro per Familiari conviventi ed Aggregati) e l'assicurazione (costo 3,5 euro per Soci, Familiari conviventi ed Aggregati) hanno validità annuale (anno civile) e vengono attivate in occasione della prima partecipazione ad iniziative del CRAL.

## Assicurazione:

Si ricorda che con il tesseramento a FITeL (costo 1 euro) e l'adesione alla polizza (costo 3,5 euro) - con validità anno civile - addebitate in occasione della prima iniziativa, sono previste le seguenti coperture assicurative:

a) Infortuni occorsi durante attività del CRAL - FITeL, comprese quelle sportive dilettantistiche; invalidità permanente: massimo 30.000 euro; morte: massimo 30.000 euro; spese sanitarie: massimo 2.500 euro con franchigia di E 100, salvo una franchigia pari al 20% (minimo 150 euro) nel caso di strutture private.

b) Responsabilità Civile verso Terzi dei soci FITeL: la garanzia è prestata per tutti gli iscritti FITeL relativamente alla Responsabilità Civile verso Terzi per la partecipazione alle attività svolte dal socio e previste dallo statuto del CRAL e della FITeL. Massimali: 300.000 euro per ogni sinistro, per persona e per danni a cose o animali.

Copie integrali delle polizze sono consultabili e prelevabili in formato pdf ai seguenti link:

POLIZZA INFORTUNI 2025

**Note:**

La quota di partecipazione, unitamente ad eventuali costi aggiuntivi riferiti ad extra non inclusi nella quota, pagati dal Cral in nome e per conto del partecipante, potranno costituire oggetto di conguaglio al termine dell'iniziativa. Per contro, ovviamente, sarà prevista una riduzione della quota e/o del contributo originariamente indicato a fronte di minor costi accertati.

In caso di maltempo i Responsabili dell'Organizzazione Tecnica si riservano di annullare la manifestazione anche con limitato anticipo: solo in tal caso la quota sarà rimborsata ai partecipanti.

Non è richiesto certificato medico.

Organizzazione Tecnica: Trust the Locals Srl

**Data inizio:** 20/set/2025

**Data fine:** 20/set/2025

**Contatti:**

---

Frilli Irene

Email: irene.frilli@credit-agricole.it

Cellulare: 3386630935

Iacometti Marco

Email: marco.iacometti@credit-agricole.it

Cellulare: 3930656543

**Liberatoria Immagini**

In relazione alla presente iniziativa, per me e per tutti gli altri partecipanti adulti sopra indicati, autorizzo il CRAL CA Italia, anche per il tramite di terzi appositamente autorizzati, a realizzare ed eventualmente pubblicare nell'account Instagram o in documenti interni (es. bilancio) immagini fotografiche e riprese audio e/o video. Le immagini di minori eventualmente riprese non verranno utilizzate

**Accettazione penale**

Prendo atto che in caso di disdetta il CRAL si riserva il diritto di applicare una penale a titolo di rimborso delle quote di partecipazione corrisposte e /o da corrispondere a soggetti terzi (tour operator, agenzie di viaggio, alberghi, ecc.).

**Mandato con rappresentanza al CRAL CA Italia**

In relazione alla presente iniziativa, conferisco per me e per gli altri aderenti all'iniziativa sopra indicati, avendone i poteri, mandato non oneroso con rappresentanza al CRAL CA Italia. Autorizzo pertanto il CRAL CA Italia a pagare in nome e per conto mio e degli altri aderenti all'iniziativa, i fornitori dei beni e servizi, impegnandomi a fornire la provvista di quanto a tale titolo dovuto.

**Conferma presa visione delle condizioni dell'iniziativa**

Dichiaro di aver preso visione del programma dell'iniziativa, della quota di partecipazione, dei supplementi (se previsti), delle assicurazioni da stipulare e di tutti gli allegati al programma, nonché di conoscerli e di accettarli nella loro interezza. A mia discrezione potrò eventualmente stipulare - a mia cura e con spese a mio carico - altre polizze assicurative, in aggiunta a quelle proposte, se dovessi ritenere non adeguate le coperture prestate ed i massimali indicati nelle polizze e riassunti dal CRAL CA Italia.

Data: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_