

FORMULE D'ABANDON DE RECOURS

Je reconnais que les séances de conditionnement physique incluent des activités qui peuvent être dangereuses. Je ne dois donc pas y participer sans le consentement de mon médecin. J'assume en connaissance de cause l'entière responsabilité de tous les risques liés aux séances, notamment les chutes, les contacts avec d'autres participantes, les effets du temps, dont la forte chaleur ou l'humidité, et l'état des routes. Compte tenu de ce qui précède, je renonce à tout droit et j'atteste que ni moi, ni mes héritiers, exécuteurs et administrateurs ne présenterons une réclamation contre « Boomerang Kids Inc. », ses employés et les monitrices à l'égard de tout dommage que je pourrais subir en participant à cette activité, peu en importe la cause, y compris la négligence. Il est expressément entendu que la participation à cette activité est l'entière responsabilité du/de la soussigné/e et que ses organisateurs et commanditaires sont dégagés de toute responsabilité à l'égard des dommages, blessures et pertes, incluant la perte de biens personnels et immobiliers, découlant de quelque cause que ce soit, y compris la négligence.

SIGNATURE :

DATE : _____
NOM : _____
PRÉNOM : _____
ADRESSE : _____
VILLE : _____
PROVINCE : _____
CODE POSTAL : _____
TÉLÉPHONE : _____

1056 rue Bank 261 ch. Richmond
730-0711 722-6671
boomerangkids.ca



FITNESS WAIVER

I know that fitness clinics have potentially hazardous activities associated with them. I should not participate prior to approval by my physician. I assume any and all other risks associated with the clinic, including but not limited to falls, contact with other participants, the effects of the weather including high heat and/or humidity, the conditions of the roads, all such risks being known and appreciated by me. Knowing these facts, in consideration of Boomerang Kids Consignment Shop Inc., their employees, and the instructors, I hereby for myself, my heirs, executors and administrators, waive and release any and all rights and claims for damages sustained by me as a result of this event, for any cause whatsoever, including negligence. It is expressly understood that this event is entered into at the sole risk of the undersigned and that the organizers and sponsors of this clinic are exempt from liability for any and all damages sustained and any and all injury and loss, including personal and property loss arising from any cause whatsoever, including negligence.

SIGNATURE:

DATE: _____
SURNAME: _____
FIRST NAME: _____
STREET: _____
CITY: _____
PROVINCE: _____
POSTAL CODE: _____
TELEPHONE: _____

1056 Bank Street 261 Richmond Road
730-0711 722-6671
boomerangkids.ca

A VOS MARQUES...PRÊTS...
**STROLLER
CISE!**

**GET READY...GET SET
...GET FIT!**



IT'S FREE!

GRATUIT!

boomerang kidz
an exceptional consignment shop

boomerang kids brings you Ottawa's first

STROLLERCISING

**A FREE STROLLING CLUB
FOR ALL NEW MOMS
...AND MOMS TO BE!**

- Stroll your way to fitness with an hour of fun by working out with your baby, whether in the stroller, a carrier...or your tummy!
- A certified fitness instructor / personal trainer will coach and motivate you towards a more toned look, and help you to discover the exceptional benefits of walking and strollercising.
- Trek along Ottawa's most beautiful and scenic waterways while enjoying the companionship and support of other new moms.
- (P.S. Dads are welcome to strollercise too.)

WHAT YOU NEED...

- The baby!
- A pair comfortable walking shoes
- Dress appropriately for the weather - we walk rain or shine!
- Water bottle (for you)
- Small snack

HOW TO JOIN...

- Just show up on the day of your choice, and bring the signed waiver.

WHEN TO COME...

- Now available 5 days a week!

BANK STREET: 10:15 to 11:15, Monday, Wednesday and Friday.

RICHMOND ROAD: 10:15 to 11:15, Tuesday and Thursday

- Venez vous amuser et vous mettre en forme en vous promenant pendant une heure avec votre bébé, qu'il soit dans une poussette, un porte-bébé ou... votre ventre!
- Grâce aux conseils et à l'encouragement d'une monitrice-entraîneuse privée certifiée, vous pourrez tonifier votre corps et découvrir les bienfaits de la marche et du « Strollercise ».
- Faites une randonnée le long des voies navigables panoramiques les plus belles d'Ottawa tout en profitant de la compagnie et du soutien d'autres nouvelles mamans.
- (P.S. Les papas sont aussi les bienvenus.)

CE QU'IL FAUT...

- Le bébé!
- Des chaussures de marche.
- Des vêtements adaptés au temps, car nous marchons sous la pluie et sous le soleil.
- Une bouteille d'eau (pour vous).
- Une petite collation.

COMMENT COMMENCER...

- Venez le jour de votre choix et apportez la formule d'abandon de recours signée.

QUAND...

- Maintenant offert 5 jours par semaine!

RUE BANK: lundi, mercredi et vendredi de 10 h 15 à 11 h 15

CHEMIN RICHMOND: mardi et jeudi de 10 h 15 à 11 h 15

