

Al Sindaco e al Presidente della Provincia del Lavoro
nei casi previsti dal D.L. 14.08.1996 n° 494

~~00570/2015~~ TICA EDILIZIA Permisso di costruire n°

Riferimento all'esame della C.P. n.

Riferimento all'esame della C.U. 24/09/2015 1

Protocollo Istanza n. 29941/15

Sig. TACCA Fabio

Sig. TACCA Fabio

Progettista: Geom. GARIBALDI Fausto

avente oggetto : recupero locali sottotetto ai sensi della L.R. 24/01

Il/La sottoscritto/a _____

nato/a a _____ il _____

residente a _____ via _____

codice fiscale _____ tel. n° _____ in qualità di _____

COMUNICA

? che in data _____ avranno inizio i lavori relativi al permesso di costruire medesimo invitando

? che i lavori previsti comprendono/non comprendono opere in conglomerato cementizio armato normale e/o p

? che il direttore dei lavori sarà: _____

codice fiscale _____, P.Iva _____

con sede a _____ via _____

tel. n. _____

iscritto al _____ della Provincia di _____ al n° _____

? che l'incaricato agli accertamenti geognostici e geotecnici sarà: _____

codice fiscale _____, P.Iva _____

con sede a _____ via _____

tel. n. _____

iscritto al _____ della Provincia di _____ al n° _____

? che l'incaricato della progettazione delle strutture sarà _____

codice fiscale _____, P.Iva _____

con sede a _____ via _____

tel. n. _____

iscritto al _____ della Provincia di _____ al n° _____

? che il direttore dei lavori relativi alle strutture sarà _____

.codice fiscale _____, P.Iva _____

.con sede a _____ via _____

.tel. n. _____

.iscritto al _____ della Provincia di _____ al n° _____

(barrare il caso che ricorre)

?á che i lavori saranno eseguiti dalla ditta _____

.con sede a _____ via _____

.codice fiscale _____, P.Iva _____

.tel. n. _____

.legale rappresentante sig. _____ nato a _____ il _____

.residente a _____ in via _____

del quale si allega:

documentazione in ottemperanza art. 3, comma 8, D.Lgs 494/96, modificato dall'art.86 comma 10 del D.Lgs 2

Abstract The purpose of this study was to determine the effect of a 12-week, 30-minute, 3 times per week, low-impact aerobically and resistance training program on the physical fitness of sedentary, middle-aged women. The study was a randomized, controlled trial. The subjects were randomly assigned to either the exercise or control group. The exercise group performed a 12-week, 30-minute, 3 times per week, low-impact aerobically and resistance training program. The control group did not exercise. The subjects were assessed for physical fitness at baseline and at 12 weeks. The results of the study showed that the exercise group had significantly greater improvements in physical fitness than the control group. The exercise group had significantly greater improvements in aerobic fitness, muscular strength, and muscular endurance. The control group had no significant changes in physical fitness. The results of this study suggest that a 12-week, 30-minute, 3 times per week, low-impact aerobically and resistance training program is effective in improving the physical fitness of sedentary, middle-aged women.