



Liability Waiver

2025-2026

I acknowledge that engaging in dance and/or fitness activities carries inherent risks. I understand and accept these risks, including but not limited to muscle injuries, sprains, strains, fractures, heart-related issues, and other potential injuries resulting from physical activity. It is my responsibility to consult with a physician before starting any exercise program, especially if I have existing medical conditions, injuries, or concerns.

By registering and/or participating in any classes, I confirm my agreement to release, waive, discharge, and hold harmless *Angela Seth* from all liability, claims, demands, actions, or rights of action arising from my participation in these activities.

It is my responsibility to seek professional medical advice if I have any questions or concerns about my fitness level or health and I am solely responsible for monitoring my own physical condition during the classes and adjusting my level of exertion accordingly.

I acknowledge that I am voluntarily participating in these dance and/or fitness classes with full knowledge of the risks involved, and I willingly assume all risks associated with my participation.

Renúncia de responsabilidade

Reconheço que a participação em actividades de dança e/ou fitness acarreta riscos inerentes. Compreendo e aceito esses riscos, incluindo, entre outros, lesões musculares, entorses, distensões, fracturas, problemas relacionados com o coração e outras lesões potenciais resultantes da actividade física. É da minha responsabilidade consultar um médico antes de iniciar qualquer programa de exercício, especialmente se já tiver problemas de saúde, lesões ou preocupações.

Ao inscrever-me e/ou participar em quaisquer aulas, confirmo o meu acordo em libertar, renunciar, dispensar e isentar a *Angela Seth* de toda responsabilidade, reclamações, exigências, acções ou direitos de acção decorrentes da minha participação nestas actividades.

É da minha responsabilidade procurar aconselhamento médico profissional se tiver quaisquer dúvidas ou preocupações sobre o meu nível de aptidão física ou saúde e sou o único responsável por monitorizar a minha própria condição física durante as aulas e ajustar o meu nível de esforço em conformidade.

Reconheço que estou a participar voluntariamente nestas aulas de dança e/ou fitness com pleno conhecimento dos riscos envolvidos e assumo de bom grado todos os riscos associados à minha participação.

