



Living Well @ Western Disclaimer, Release, and Waiver Form

Not all exercises are suitable for everyone. Each person has a different capacity for participating in

)<)6'-7)@ #39 7,390(&) %;%6) 3* =396 æ82)77A ,)%08, 78%897A %2(7/-0
463+6%1@ #39 92()678%2(%2(%'/23;0)(+) 8,%8 4%68 3* 8,) 6-7/ -2:30:)
'8--8= 36)<)6'-7) -7 6)0%8-:) 83 =396 3;2 78%8) 3* æ82)77 36 ,)%08, 7
;,)8,)6 8,))<)6'-7)7 -2 8,-7 463+6%1 %6) 6-+,8 *36 =39A 40)%7) '327908
463:-()6 &)*36) &)+-22-2+ 8,) 463+6%1@

#396 ',3-') 83 4%68-'-4%8) -2 8,-7 463+6%1 &6-2+7 ; -8, -8 8,) %779148-3
83)4-73()7 3* 0-+,80,)%() (2)77A *%-28-2+A %&2361%0 &033(46)7796)A
%&2361%0 ,)%68&)%8)8'@ * =39)<4)6-)2' 68-'#,)46 p0± 0 p 6 <•`)%(!) -
4)6732%0 -2.96=A ()%8,A 4634)68= (%1%+) 36 0377 6)7908-2+ 8,)6)*631@

!)78)62 2-:)67-8= (3)7 238 %'')48 %2= 0-%&-0-8= *36 (%1%+)7 %2('0%-1
8,) 463+6%1@ #39 %+6)) 83 ;%-.:)%2= %2(%00 '0%-17 %+%-278 !)78)62
+3:)62367 %2(%+)287 l'300)'8-:)0=A 8,) U)0)%7))7VJA %2(83 6)0)%7) 8
*36 %2= -2.96=A 0377A (%1%+)A %2()<4)27) 8,%8 =39 1%= 79**)6 %7 %
463+6%1 (9) 83 %2= '%97) ;,%873):)6A -2'09(-2+ 2)+0-+)2')A &6)%', 3* '3