

CRAL Dipendenti Politecnico di Milano



GINNASTICA DOLCE

dal 15 febbraio al 31 maggio 2022

Il CRAL, con il contributo del Politecnico e in collaborazione con il CUS Milano, organizza un corso di ginnastica dolce.

Ritmata da un piacevole sostegno musicale, l'impostazione del corso sarà fatta in modo che la varietà degli esercizi consenta di partecipare a chiunque volesse fare esercizio fisico.

Il corso si terrà tutti i **martedì e giovedì** dalle ore **12,30 alle 13,30** a partire da martedì 15 febbraio 2022 e terminerà il 31 maggio 2022.

Eventuale limitata alternativa di frequentare nei giorni di lunedì e mercoledì con gli stessi orari e costi con inizio lunedì 14 febbraio.

La palestra è situata **nell'edificio ISU in via Valvassori Peroni 21**, con ingresso anche da via Clericetti 2 e mette a disposizione spogliatoi con docce.

Per partecipare al corso è necessario essere in possesso della Tessera Cus (acquistabile al costo di € 20).

Quote di partecipazione:

Soci Cral ordinari	Soci Cral aggregati, familiari e sostenitori e Dipendenti non soci	Esterni
€ 85 + 20 Tessera Cus	€ 95 + 20 Tessera Cus	€ 115 + 20 Tessera Cus

Per iscriversi serve il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica* (**per chi non lo ha già in corso di validità) IL QUALE DEVE ATTESTARE CHE SIA STATO ESEGUITO UN ECG RISULTATO NELLA NORMA (NON ALLEGARE L'EKG PERCHÉ NON SERVE);** il certificato, **SENZA IL QUALE NON SARÀ POSSIBILE INIZIARE IL CORSO**, deve essere inviato per mail a lucio.ogliani@polimi.it con il modulo di iscrizione al Cus Milano.

*Le tipologie di Certificati Medici ammessi sono PER ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA (nel caso sia già in possesso) oppure PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA, quest'ultimo rilasciato da:

- il proprio medico di base/famiglia, con annesso dichiarazione (**in allegato**) dove il tesserato dichiara, sotto la sua responsabilità, che il medico che ha rilasciato il certificato è il suo medico di famiglia;
- un centro di medicina dello sport;
- un medico appartenente alla Federazione Medico Sportiva Italiana.

Lo svolgimento del corso sarà possibile con un minimo di 10 e un massimo di 20 persone.

ISCRIZIONI:

Gli interessati devono dare la propria adesione via mail **entro giovedì 10 febbraio 2022** a:

Lucio Ogliani tel.:3388566189 e-mail: lucio.ogliani@polimi.it

SALDO QUOTE:

Dopo aver ricevuto conferma di iscrizione, a mezzo **bonifico bancario** direttamente sul conto del CRAL come segue:

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO (C.F. 02524310154)
Piazza Leonardo da Vinci, 32 - 20133 MILANO
Banca Popolare di Sondrio Filiale 191-Ag. 21 - Via Bonardi 4, Milano
IBAN: IT 64 L056 9601 6200 0001 0088 X21
Causale: Corso Ginnastica Dolce feb 22 - giu 22

Si prega di inviare la copia del bonifico effettuato.

La Tessera Cus verrà rilasciata solo dopo avere sbrigato le modalità di iscrizione.

IMPORTANTE:

Per potere frequentare il corso è necessario essere in possesso e presentare il GREEN PASS RAFFORZATO, cioè la certificazione verde avuta dopo vaccinazione o guarigione da Covid-19, non è più sufficiente quella da tamponi.

Organizzazione a cura di
Lucio Ogliani