



CRAL Dipendenti Politecnico Milano



GINNASTICA DOLCE E MUSICA

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

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 14 ottobre 2025 e terminerà il 12 febbraio 2026.

Eventuale alternativa di frequentare nei giorni di lunedì e mercoledì con gli stessi orari e costi con inizio lunedì 13 ottobre.

E' previsto il proseguimento del corso fino a giugno 2026.

La palestra è situata nell'edificio ISU in via Valvassori Peroni 21, e mette a disposizione spogliatoi con docce

Per partecipare al corso è necessario fare il Tesseramento Cus del costo di 20,00 euro.

Quote di partecipazione:

Dipendenti soci Cral ordinari	Dip. non soci e soci Cral aggregati, familiari e sostenitori	Esterni
100 + 20 Tessera Cus	110 + 20 Tessera Cus	135 + 20 Tessera Cus

Per iscriversi serve il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva* (**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'ECG PERCHÉ NON SERVE)**; il certificato, **SENZA IL QUALE NON SARÀ POSSIBILE INIZIARE IL CORSO**, deve essere inviato per mail a lucio.ogliani@polimi.it assieme al modulo di iscrizione al Cus Milano.

*Le tipologie di Certificati Medici ammessi sono PER ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA oppure PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA, quest'ultimo rilasciato da:

- il proprio medico di base/famiglia, con annesso dichiarazione (**che trovi 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.

Gli interessati devono dare la propria **adesione entro mercoledì 1. Ottobre 2025** compilando il Form al link <https://forms.office.com/e/dxWpkgbEYKaI> seguito del quale sarete contattati via mail dall'organizzatore.

Modalità di **pagamento 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: IT64L0569601620000010088X21
Causale: Corso Ginnastica Dolce ott 25 - feb 26 + il nominativo

Copia del bonifico attestante il pagamento della quota dovrà essere inviata a lucio.ogliani@polimi.it

Il tesseramento al Cus avverrà solo dopo avere sbrigato le modalità di iscrizione.

Per informazioni: tel.:3388566189 e-mail: lucio.ogliani@polimi.it

Organizzazione Cral a cura di
Lucio Ogliani