

GINNASTICA DOLCE E MUSICA

Presso Palestra ISU
Corso BISETTIMANALE ANNUALE

12:30 - 13:30

CRAL
Politecnico di Milano
e
CUS Milano

Iniziativa realizzata con il
contributo del Politecnico di
Milano



Corso di ginnastica generale, ritmato da un piacevole sostegno musicale. Il corso è impostato in modo che la varietà degli esercizi consenta di partecipare a chiunque voglia fare esercizio fisico.

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

Il corso si terrà presso la **palestra ISU in via Valvassori Peroni 21**, dove sono a disposizione spogliatoi con docce.

Per informazioni, e invio certificati:
Alessandra Viale
(alessandra.viale@polimi.it – tel 3405)

ISCRIZIONI

L'adesione impegnativa all'iniziativa proposta viene raccolta tramite questo link:

[GINNASTICA GENERALE - CORSO ANNUALE BISETTIMANALE – Fill out form](#)

Oppure via QR code



Dal 08 settembre 2026 ore 13.00
Al 17 settembre 2026 ore 13.00

Documenti obbligatori:

- Tesseramento Cus del costo di 20,00€
- certificato medico (come da indicazioni)

CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITA' ALLA PRATICA SPORTIVA*.

Nel certificato dev'essere esplicitamente attestato che è stato eseguito un ECG risultato nella norma.

*Le tipologie di Certificati Medici ammessi sono

- PER ATTIVITA' SPORTIVA AGONISTICA oppure
- PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA, quest'ultimo rilasciato da:
 - un centro di medicina dello sport;
 - un medico appartenente alla Federazione Medico Sportiva Italiana.
 - il proprio medico di base/famiglia, con annesso dichiarazione dove il tesserato dichiara, sotto la sua responsabilità, che il medico che ha rilasciato il certificato è il suo medico di famiglia;

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Il costo dell'iniziativa è:

- soci **ORDINARI** – 202 €
- soci **AGGREGATI, SOSTENITORI** – 235 €
- soci **FAMILIARI** – 235€
- dipendenti NON SOCI** - 235€
- ESTERNI** – 270 €

MODALITA' DI PAGAMENTO:

-bonifico o voucher edenred

SOLO A VALLE DELLA CONFERMA

LE QUOTE GIA' PAGATE NON SONO RIMBORSABILI

Si può scegliere il corso **ANNUALE**
LUN-MER (DAL 12 OTT 2026 AL 26 MAG 2027)
OPPURE
MAR-GIO (DAL 13 OTT 2026 AL 27 MAG 2027)