CRAL Dipendenti Politecnico di Milano

GINNASTICA DOLCE
dal 12 ottobre 2021 al 10 febbraio 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 12 ottobre 2021 e terminerà il 10 febbraio 2022.
Eventuale limitata alternativa di frequentare nei giorni di lunedì e mercoledì con gli stessi orari e costi con inizio lunedì 11 ottobre.

E' previsto il proseguimento del corso fino a giugno 2022.

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 e necessario fare la Tessera Cus del costo di € 20.

Quote di partecipazione:

Dipendenti soci Cral ordinari	Dip. non soci e soci Cral aggregati, famigliari e sostenitori	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'ECG)**; il certificato può essere consegnato sia in originale che in fotocopia: **se in fotocopia deve riportare la dicitura a mano "COPIA CONFORME ALL'ORIGINALE" data, luogo e firma dell'utente** e **SENZA IL QUALE NON SARÀ POSSIBILE INIZIARE IL CORSO.**

Lo svolgimento sarà possibile con un minimo di 10 e un massimo di 25 persone.

Gli interessati devono dare la propria adesione via mail entro giovedì 7 ottobre 2021 a:

Lucio Ogliani tel.:3233 e-mail: lucio.ogliani@polimi.it

Modalità di pagamento:
1) contanti
2) 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 ott 21 - feb 22

ISCRIZIONI: martedì 12 ottobre in palestra portando:

- quota d'iscrizione o ricevuta del bonifico bancario
- **certificato medico**
- modulo iscrizione CUS 2021-2022 compilato.

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

NOTA IMPORTANTE:
Per potere frequentare il corso è necessario presentare il GREEN PASS o certificazione di test Covid con esito negativo effettuato nelle 48 ore precedenti ogni lezione.

Organizzazione di
Lucio Ogliani