CRAL Dipendenti Politecnico di Milano

CORSO DI GINNASTICA DOLCE

11 ottobre 2022 - 9 febbraio 2023

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 11 ottobre 2022** e terminerà il 9 febbraio 2023.
Eventuale limitata alternativa di frequentare nei giorni di lunedì e mercoledì con gli stessi orari e costi con inizio lunedì 10 ottobre.

E' previsto il proseguimento del corso fino a giugno 2023.

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 20,00 euro.

Quote di partecipazione:

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 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 (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 (**fornito 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 via mail entro <u>venerdì 7 ottobre 2022</u> a:

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

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: IT 64 L056 9601 6200 0001 0088 X21
Causale: Corso Ginnastica Dolce ott 22 - feb 23

Si chiede di inviare la copia del bonifico a lucio.ogliani@polimi.it

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

Le lezioni si svolgeranno con il dovuto **distanziamento interpersonale** e nel rispetto delle normative vigenti.

Organizzazione Cral
Lucio Ogliani