



CRAL Dipendenti Politecnico di Milano



GINNASTICA DOLCE

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 10 ottobre 2023 e terminerà l' 8 febbraio 2024.

Eventuale limitata alternativa di frequentare nei giorni di lunedì e mercoledì con gli stessi orari e costi con inizio lunedì 9 ottobre.

E' previsto il proseguimento del corso fino a giugno 2024.

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 fare la Tessera Cus del costo di 20,00 euro.

Le quote sono le seguenti:

Dipendenti soci Cral ordinari	Dip. non soci e soci Cral aggregati, famigliari e sostenitori	Esterni
95 + 20 Tessera Cus	105 + 20 Tessera Cus	125 + 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 via mail entro venerdì 6 ottobre 2023
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 23 - feb 24

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.

Il comitato CRAL

Attività realizzata con il contributo del Politecnico