CRAL Dipendenti Politecnico di Milano

CORSO DI 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 18 febbraio 2020** e terminerà il 27 maggio 2020.
Eventuale alternativa: frequenza nei giorni di lunedì e mercoledì con il personale dell'Università Statale, con gli stessi orari e costi, con inizio lunedì 17 febbraio (posti limitati).

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.

L'iscrizione comprende la Polimi Sport Card del costo di 20,00 euro la quale, oltre a conservare le agevolazioni riservate ai tesserati CUS Milano, permette anche la libera entrata al Campo Giuriati. **Chi è già in possesso di una Polimi sport card valida paga solo la quota corso.**

Quote di partecipazione:

Soci Cral ordinari	Altri soci Cral e Dipendenti non soci	Esterni
85 + 20 Polimi Sport Card	95 + 20 Polimi Sport Card	115 + 20 Polimi Sport Card

Per iscriversi **è indispensabile 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 può essere consegnato sia in originale che in fotocopia: se fotocopia deve riportare la dicitura a mano "COPIA CONFORME ALL'ORIGINALE" data, luogo e firma dell'utente. **Senza certificato NON sarà possibile accedere al 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 <u>venerdì 14 febbraio</u> 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
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 feb 20 – giu 20

ISCRIZIONI: martedì 18 febbraio in palestra presentando:

- quota d'iscrizione o ricevuta del bonifico bancario
- e per i nuovi iscritti:
- **certificato medico**
- modulo iscrizione CUS 2019-2020 compilato (in allegato)

La Polimi Sport Card verrà rilasciata solo dopo avere sbrigato le modalità di iscrizione e per averla bisognerà recarsi al CUS Point del Politecnico (ingresso di via Golgi) portando una foto tessera in formato digitale (su chiavetta usb).

Organizzazione a cura di
Lucio Ogliani

Iniziativa realizzata con il contributo del Politecnico di Milano