



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 18 febbraio 2025 e terminerà il 29 maggio 2025.

Eventuale limitata alternativa di frequentare nei giorni di lunedì e mercoledì con gli stessi orari e costi con inizio lunedì 17 febbraio.

La palestra è situata nell'edificio ISU in via Valvassori Peroni 21, e mette a disposizione spogliatoi con docce

Per coloro che non l'hanno già fatta a ottobre 2024, 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
100 + 20 Tessera Cus	110 + 20 Tessera Cus	135 + 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 martedì 11 febbraio 2025 compilando il Form <https://forms.office.com/e/2dUZEi0SsU>

Per informazioni: 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 feb 25 – mag 25

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

Il tesseramento al Cus avverrà solo dopo avere sbrigato le modalità di iscrizione

Il comitato CRAL

Iniziativa realizzata con il contributo del Politecnico Milano