



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 13 ottobre 2020** e terminerà l'11 febbraio 2021.

Eventuale limitata alternativa di frequentare nei giorni di lunedì e mercoledì con il personale dell'Università Statale con gli stessi orari e costi con inizio lunedì 12 ottobre.

E' previsto il proseguimento del corso fino a giugno 2021.

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, **ma che, per limitare i contagi da Covid, è consentito usare solo in casi di emergenza (consultare la NOTA in calce).**

Per partecipare al corso è necessario fare 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 Giurati.

Quote di partecipazione:

Soci Cral ordinari	Dip. non soci e soci Cral aggregati, famigliari e sostenitori	Esterni
85 + 20 Polimi Sport Card	95 + 20 Polimi Sport Card	115 + 20 Polimi Sport Card

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 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 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 8 ottobre 2020
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 20 - feb 21

ISCRIZIONI: martedì 13 ottobre in palestra portando:

- quota d'iscrizione o ricevuta del bonifico bancario
- **certificato medico**
- modulo iscrizione CUS 2020-2021 compilato (in allegato)
- **tessera CRAL se iscritto**

La Polimi Sport Card verrà rilasciata solo dopo avere sbrigato le modalità di iscrizione e per averla bisognerà recarsi al Cus Point del Politecnico (presso la portineria di accesso al Campo Giuriati) portando una foto tessera in formato digitale (su chiavetta usb).

Il comitato CRAL

NOTA IMPORTANTE:

nelle norme anti Covid è prevista la compilazione del modulo di autocertificazione che dovrà essere consegnato in palestra all'inizio del corso (in allegato).

Inoltre è necessario **portare il proprio tappetino**, arrivare possibilmente già in tenuta da palestra, ma **cambiarsi le scarpe prima di entrare nella zona esercizi, tenere la mascherina fino alla propria postazione e mantenere la distanza dagli altri corsisti.**

L'entrata agli spogliatoi è consentita solo per accedere ai servizi igienici.

Cus Milano garantisce un'organizzazione degli spazi atta a regolare gli accessi in modo da evitare condizioni di assembramento e aggregazione secondo le seguenti particolarità:

* Predisposizione di adeguata infografica e cartellonistica per un accesso e controllo da parte di un OPERATORE di ACCOGLIENZA, secondo un percorso di accesso adeguatamente segnalato;

* Rilevazione della temperatura corporea a tutti i soggetti che vi accedono, già dotati della prevista mascherina; in caso di temperatura > 37.5° C l'accesso all'impianto non sarà consentito;

* Dovrà essere presentato il modulo di autocertificazione come da allegato "A" da atleti, tecnici e altri accompagnatori tesserati della squadra che accedono all'impianto;

* l'impianto è dotato di dispenser con soluzioni idroalcoliche e di gel igienizzanti, dislocati in punti ritenuti strategici;

* saranno effettuate disinfezione delle aree spogliatoio, docce, servizi igienici secondo come da protocolli vigenti.

* è previsto un costante ricambio d'aria nelle zone di gioco mentre negli spogliatoi dovrà avvenire al cambio turno/squadra.