



CRAL Dipendenti Politecnico di Milano



GINNASTICA GENERALE E PRESCIISTICA

Il CRAL, in collaborazione con il CUS Milano, organizza un corso di ginnastica generale e di preparazione alla pratica dello sci.

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, con possibilità di inserirne alcuni mirati alla preparazione delle discipline invernali come lo sci.

Il corso si terrà tutti i martedì e giovedì dalle ore 12,30 alle 13,30 a partire da martedì 13 ottobre 2015 e terminerà il 9 febbraio 2016.

Eventuale limitata alternativa (se c'è posto) di frequentare nei giorni di lunedì e mercoledì con il personale dell'Università Statale con gli stessi orari e costi.

E' previsto il proseguimento del corso fino alla fine di maggio 2016.

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 di iscrizione al CUS del costo di 16,00 euro la quale permette di frequentare altre attrezzature sportive del CUS con agevolazioni ed inoltre di usufruire delle convenzioni stipulate dal CUS Milano.

Le quote sono le seguenti:

Dipendenti soci Cral ordinari e sostenitori	Dip. non soci e soci Cral aggregati e famigliari	Esterni
85 + 16 tessera CUS	97 + 16 tessera CUS	117 + 16 tessera CUS

Per partecipare è necessario procurarsi il certificato medico di sana e robusta costituzione in originale e non fotocopia,(per chi non lo ha già in corso di validità) SENZA IL QUALE NON SARÀ POSSIBILE INIZIARE IL CORSO.

Lo svolgimento sarà possibile con un minimo di 10 e un massimo di 30 persone.

Gli interessati DEVONO dare la propria adesione via mail entro lunedì 12 ottobre 2015 a:

Lucio Ogliani tel.:3233 e-mail: lucio.ogliani@polimi.it

ISCRIZIONI: martedì 13 ottobre in palestra portando:

- quota d'iscrizione
- **certificato medico (in originale)**
- fotografia formato tessera oppure la tessera CUS 2014-2015
- modulo iscrizione CUS compilato scaricabile dal link

<http://www.cusmilano.it/portale/wp-content/uploads/2015/08/TESSERA-VERDE-2015.16.pdf>

- tessera CRAL se iscritto

Il comitato CRAL