



CRAL Dipendenti Politecnico di Milano



## GINNASTICA DOLCE

Il CRAL, in collaborazione con il CUS Milano, organizza un corso di ginnastica dolce (chiamato in passato "Ginnastica Generale").

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 11 ottobre 2016 e terminerà il 7 febbraio 2017.

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 con inizio lunedì 10 ottobre.

E' previsto il proseguimento del corso fino alla fine di maggio 2017.

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 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.

Le quote sono le seguenti:

Dipendenti soci Cral ordinari	Dip. non soci e soci Cral aggregati, familiari 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**; 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 venerdì 7 ottobre 2016 a:**

Lucio Ogliani tel.:3233 e-mail: [lucio.ogliani@polimi.it](mailto: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 16 - feb 17**

**ISCRIZIONI: martedì 11 ottobre in palestra portando:**

- quota d'iscrizione o ricevuta del bonifico bancario
- **certificato medico**
- modulo iscrizione CUS 2016-2017 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 (entrata di via Golgi) portando una foto tessera in formato digitale (su chiavetta usb).**

Il comitato CRAL