



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Vimodrone



Vimodrone, 12 settembre 2020

### **CORSO GINNASTICA PRESCIISTICA 2020**

*Inizia il corso sociale di ginnastica per adulti*

*presso la palestra delle Scuole Elementari di via Fiume 20.*

*Ginnastica per mantenere una accettabile forma psico-fisica globale,  
che ci fornisce le energie per affrontare in maniera consona  
le nostre future attività in montagna come lo sci e il trekking.*

***Inizio corso Martedì 22 SETTEMBRE 2020.***

*Il corso seguirà il calendario scolastico.*

*Il corso avrà il seguente orario*

***Martedì e Venerdì dalle 20,00 alle 21,00***

***Per iscrizioni ed informazioni rivolgersi presso la sede del CAI***

***in via Fiume, 22 il Martedì e Giovedì dopo le 21.00***

***o direttamente in palestra.***

*Come sapete, siamo ancora in periodo sottoposto ad allerta anti-COVID 19*

*e di conseguenza avremo delle procedure a cui attenersi per accedere alla palestra e sostanzialmente:  
distanziamento personale, sanificazione mani, evitare scambio materassini e attrezzi tra i partecipanti.*

*Obbligo di mascherina all'ingresso, sarà misurata la temperatura corporea e sarà effettuata la  
registrazione dei nominativi, il tutto per mantenere il gruppo isolato ed eventualmente rintracciabile,  
È **obbligatorio** presentare all'atto dell'iscrizione, il certificato medico comprovante l'idoneità fisica  
per lo svolgimento di attività fisica non agonistica.*

*A tale scopo la Sezione CAI, ha sottoscritto con lo Studio di medicina sportiva  
Delta Medica (ex LARIX) di Cernusco s/N Via F. Corridoni, 34 tel. 02-9242442,  
una convenzione per la visita medica.*

*La prestazione medica comprende una visita generale e un elettrocardiogramma.*

*Si consiglia agli interessati di prenotare per tempo.*

**Via Fiume, 22 - 20090 Vimodrone MI**

**email: [caivimodrone@tiscali.it](mailto:caivimodrone@tiscali.it) - Pec: [vimodrone@pec.cai.it](mailto:vimodrone@pec.cai.it)**

**Telefono: 377 9524964**

**C. F. 91573680153**