



Club Alpino Italiano

Sezione di Vimodrone



Vimodrone, 3 gennaio 2020

CORSO GINNASTICA PRETREKKING 2020

Inizia il corso di ginnastica per adulti

presso la palestra delle Scuole Elementari (ex medie) 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 7 gennaio 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.

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 al costo di € 35,00.

Si consiglia agli interessati di prenotare per tempo.

Via Fiume, 22 - 20090 Vimodrone MI

email: caivimodrone@tiscali.it - Pec: vimodrone@pec.cai.it

Telefono: 377 9524964

C. F. 91573680153