



Club Alpino Italiano



Sezione di Vimodrone

Vimodrone, 3 gennaio 2024

CORSO GINNASTICA PRE-TREKKING 2024

Inizia il corso di ginnastica per adulti

presso la palestra della Scuola Primaria (ex Scuole 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 9 gennaio 2024.

Il corso seguirà il calendario scolastico.

Il corso avrà il seguente orario

Martedì e Venerdì dalle 19,00 alle 20,00

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 prima dell'inizio del Corso.

È obbligatoria l'iscrizione al CAI e 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

Cerba HealthCare Italia (ex LARIX) di Cernusco s/N Via F. Corridoni, 34 tel. 02-999100,

info@cerbahealthcare.it - www.cerbahealthcare.it una convenzione per la visita medica.

La prestazione medica comprende una visita generale e un elettrocardiogramma

al costo di € 40,00.

Si consiglia agli interessati di prenotare per tempo.

Via Fiume, 22 - 20055 Vimodrone MI

email: caivimodrone@gmail.com - Pec: vimodrone@pec.cai.it

Telefono: 377 9524964

C. F. 91573680153