*Vimodrone, 2 gennaio 2025*

***CORSO GINNASTICA PRE-TREKKING 2025***

*Inizia il corso di ginnastica per adulti*

*presso la palestra della Scuola Primaria 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 2025.***

*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 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***](mailto:info@cerbahealthcare.it) ***-*** [***www.cerbahealthcare.it***](http://www.cerbahealthcare.it) *una convenzione per la visita medica.*

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

*al costo di € 42,00.*

*Si consiglia agli interessati di prenotare per tempo.*