



## Piano allenamenti in palestra 2017 – 2018

### 1ª Fase: "Base Presciistica"

Le sedute, suddivise in 2 turni, si terranno presso la palestra della scuola elementare "Rodari" – via Sylva, 6 (Quartiere Loreto) il **Lunedì** ed il **Giovedì** e saranno dirette dal prof. **Camillo Fumagalli**.

<b>Turno A:</b> dalle ore <b>19,00</b> alle ore <b>20,00</b>	<b>Turno B:</b> dalle ore <b>20,00</b> alle ore <b>21,00</b> .
Numero posti disponibili per ogni turno = <b>30</b> (25+5)	
Inizio attività: <b>Lunedì 2 Ottobre 2017</b>	Termine attività: <b>Giovedì 21 Dicembre 2017</b>

All'atto dell'iscrizione è **obbligatorio** presentare, in originale o fotocopia, il **certificato di sana costituzione per attività non agonistica** (con validità: 12 mesi dall'emissione) (Per chi fosse in possesso di un certificato valido solo per una parte della durata della Fase A, può presentare la fotocopia dello stesso **ma con OBBLIGO** di rinnovo prima della sua scadenza!)

Attrezzatura personale consigliata: Materassino e Fascia (o striscia) elastica "Fitness band" (indicativamente cm 15 x 175)

**Apertura Iscrizioni: martedì 12 settembre 2017** in orario di segreteria (vedi piè pagina)  
(I primi 3 giorni sono riservati agli ex iscritti della scorsa stagione 2016 – 2017)

**Modalità di pagamento:** in segreteria solo in contanti o con assegno oppure con bonifico bancario (con preavviso in segreteria per verifica disponibilità del posto)

IBAN: **IT79J 05034 11121 0000 0003 8205** c/o Banco BPM Largo P.Nuova Bergamo, intestato a **SCI CAI BERGAMO A.S.D.**

causale: **Base presciistica** – turno (**A** o **B**) – Cognome e Nome

con contestuale invio alla segreteria (email: [segreteria@caibergamo.it](mailto:segreteria@caibergamo.it)) della contabile di avvenuto pagamento e presentazione del certificato medico entro l'inizio delle attività.

**Quota di partecipazione per ogni turno:**

(solo lunedì o giovedì)  
max 5 posti x giorno

<b>Soci SCI CAI a.s.d.</b>	<b>€ 90,00;</b>	(55)
<b>Soci CAI</b>	<b>€ 95,00;</b>	(60)
<b>Non Soci</b>	<b>€ 125,00;</b>	(75)

Via Pizzo della Presolana, 15 24125 Bergamo tel. 035.4175475 fax 035.4175480	<b>Orari di Segreteria:</b> <b>Lun Mar Mer Ven 14.00- 18.30</b> <b>Gio 14.00-20-30</b> <b>Sab 9.30-13.00 14.00-18-30</b>	email : <a href="mailto:segreteria@caibergamo.it">segreteria@caibergamo.it</a> web : <a href="http://www.caibergamo.it">www.caibergamo.it</a> c.f. 03394730166 - p.i. 03394730166
Iscritta al Registro Nazionale del CONI per le Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche		

