



## Piano allenamenti in palestra 2017 – 2018

### 2ª Fase: “Mantenimento forma”

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**.

**Turno A:** dalle ore **19,00** alle ore **20,00**                      **Turno B:** dalle ore **20,00** alle ore **21,00**

Numero posti disponibili per ogni turno = **32 (27+5)**

Inizio attività: **Lunedì 9 Gennaio 2018**

Termine attività: **Giovedì 10 Maggio 2018**

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 2ª Fase, può presentare la fotocopia dello stesso **ma con OBBLIGO** di rinnovo prima della sua scadenza!)

**Attrezzatura personale consigliata:** Materassino e Striscia elastica - “Fitness band” (indic. cm 15 x 175)

**Apertura Iscrizioni: mercoledì 20 dicembre 2018** 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 Associazione SCI CAI BERGAMO A.S.D.

causale:” Fase **Mantenimento**” – turno (**A** o **B**) – Cognome, Nome e n° cellulare.

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

**Quota di partecipazione per ogni turno:**

(solo al lunedì o giovedì)  
max 5 posti x giorno

<b>Soci SCI CAI a.s.d.</b>	<b>€ 110,00;</b>	(70)
<b>Soci CAI</b>	<b>€ 130,00;</b>	(80)
<b>Non Soci</b>	<b>€ 150,00;</b>	(95)

Via Pizzo della Presolana, 15  
24125 Bergamo  
tel. 035.4175475  
fax 035.4175480

**Orari di Segreteria:**  
**Lun Mar Mer Ven 14.00- 18.30**  
**Gio 14.00-20-30**  
**Sab 9.30-13.00 14.00-18-30**

email : [segreteria@caibergamo.it](mailto:segreteria@caibergamo.it)  
web : [www.caibergamo.it](http://www.caibergamo.it)  
c.f. 03394730166 - p.i. 03394730166