



Piano allenamenti in palestra 2024 - 2025

2ª Fase: "Mantenimento in forma"

Le sedute, suddivise in 2 turni, si terranno presso la palestra del **Liceo linguistico G. FALCONE** in Via Dunant, 1 (Quartiere Loreto) il **lunedì** e il **giovedì** e saranno dirette dal professore **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 = **30** (numero minimo 20)

Inizio attività: **Giovedì 9 Gennaio 2025**

Termine attività: **Lunedì 14 Aprile 2025**

La partecipazione è riservata a persone maggiorenni.

Attrezzatura personale consigliata: materassino e banda elastica (circa cm 15 x 175)

NB: la mancata presenza a una seduta non dà diritto al recupero in altra data

ISCRIZIONE ONLINE: da lunedì **16 dicembre 2024 ore 14.00** a mercoledì 8 gennaio 2025 ore 20.30 (salvo chiusura anticipata per raggiunto limite disponibilità) **solo** tramite modulo online reperibile sul sito www.caibergamo.it - **Gruppi – Sci CAI a.s.d.**

Sia per i Soci CAI che per i NON Soci per iscriversi online è necessario aver preventivamente attivato il proprio profilo sul sito www.caibergamo.it tramite la funzione Registrati. Dovrai inserire i tuoi dati di contatto e i tuoi dati anagrafici, fai particolare attenzione al codice fiscale che è necessario per verificare lo stato associativo. Una volta completati i tuoi dati, all'indirizzo mail indicato riceverai una mail con un collegamento che può essere usato solo una volta per l'autenticazione e ti consentirà di scegliere la tua password.

L'iscrizione online avviene previo log-in che è personale e non cedibile a terzi. Non sono considerate valide le iscrizioni mediante telefonata o email. L'iscrizione è confermata con il pagamento della quota di partecipazione **esclusivamente online**

Quota di partecipazione:

Soci CAI

€ 140

NON Soci CAI

€ 160

Obbligatoria la presentazione in originale o copia del **certificato di idoneità alla pratica di attività ludico-motoria o sportiva non agonistica** (con validità: 12 mesi dall'emissione) o l'invio entro l'inizio delle attività all'indirizzo giovanni.mascadri@gmail.com

(Per chi fosse in possesso di un certificato valido solo per una parte della durata della FASE, può presentare la fotocopia dello stesso **ma con OBBLIGO di rinnovo prima** della sua scadenza!)

Referenti attività: Gianni Mascadri 338 6172635 Massimo Miot 347 1598940

SCI CAI BERGAMO A.S.D. - Via Pizzo della Presolana, 15 24125 Bergamo

tel. 35.4175475 - email segreteria@caibergamo.it - www.caibergamo.it

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

c.f. / p.i. 03394730166 - Iscritta al Registro Nazionale del CONI per le Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche