



CAI PADERNO

Club Alpino Italiano

Via delle Rose 19, Paderno Dugnano
Tel/fax 02 99 04 50 33 - e-mail: info@caipadernodugnano.it
Apertura sede: Martedì - Venerdì dalle ore 21.00

www.caipadernodugnano.it  

GINNASTICA CAI 2023/24

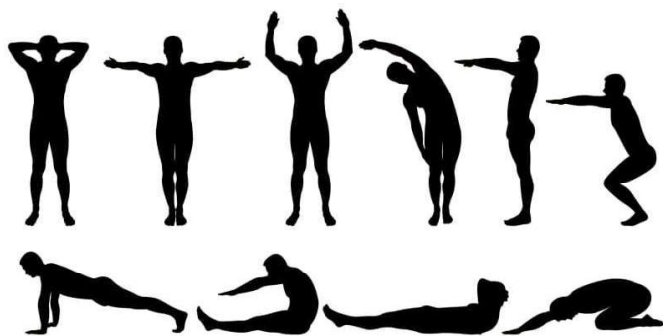


MARTEDI'
3 Ottobre 2023

INIZIO LEZIONI

Carissimi soci e socie

da molti anni la nostra sezione organizza un corso di ginnastica tenuto dal nostro mitico Alessandro, laureato in scienze motorie, che riuscirà a predisporre un piano di allenamento adatto alle esigenze e alle condizioni di tutte e tutti.



LEZIONI: c/o Scuola Primaria "Lia Fisogni"
Via A. Manzoni 31 - Paderno Dugnano.

- **DUE GIORNI alla settimana**
Martedì e giovedì: 19.00 - 20.00
- **UN GIORNO alla settimana**
Martedì o giovedì: 19.00 - 20.00

Da **OTTOBRE** a **MAGGIO**

ISCRIZIONI:

Tessera CAI valida e certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva

ATTREZZATURA PERSONALE:

Scarpe pulite da indossare all'ingresso in palestra e materassino per esecuzione esercizi a terra.

Vuoi saperne di più?

- Contatti: Nives 335 1344809
- Vieni a trovarci in sede: martedì e venerdì dalle 21.15 alle 23.00

Si accettano iscrizioni anche a corso già iniziato, con la possibilità di fare una lezione di prova gratuita.

www.caipadernodugnano.it