



CAI SEZIONE
PADERNO
DUGNANO
Via delle Rose 19

80 di passione
per la montagna
anni 1946-2026



GINNASTICA 2026/2027



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.

Giovedì 1 Ottobre INIZIO LEZIONI



PALESTRA

Scuola primaria "Lia Fisogni"
Via A. Manzoni 31 Paderno

Martedì e Giovedì:
dalle 19.00 alle 20.00

Possibilità di scegliere anche un solo
giorno la settimana.

Attrezzatura personale:

- Scarpe pulite da indossare all'ingresso in palestra
- materassino per esercizi a terra

Da OTTOBRE 2026 a MAGGIO 2027

- Iscrizione al CAI
- certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva
- Si accettano iscrizioni anche a corso già iniziato, con la possibilità di fare una lezione di prova gratuita

ISCRIZIONI

Martedì e venerdì h. 21.15 - 23.00 in sede

Contatti: Nives 335 1344809

VIENI A TROVARCI IN SEDE