



Sede: Via Zucchi 1 – 20095  
Cusano Milanino

Telefono 02.66401206

E-mail: [caicusano@tiscali.it](mailto:caicusano@tiscali.it)

[www.caicusanomilanino.it](http://www.caicusanomilanino.it)

Apertura sede

Martedì e Venerdì dalle 21.00  
alle 23.00



Sede: Via Zucchi 1 – 20095  
Cusano Milanino

Telefono 02.66401206

E-mail: [caicusano@tiscali.it](mailto:caicusano@tiscali.it)

[www.caicusanomilanino.it](http://www.caicusanomilanino.it)

Apertura sede

Martedì e Venerdì dalle 21.00  
alle 23.00



ARRAMPICATA LIBERA  
E  
CORSI DI ARRAMPICATA

IN PALESTRA

PER INFORMAZIONI E ABBONAMENTI  
RIVOLGERSI IN SEDE

**CORSO DI YOGA DINAMICO**

Fondamentale per attività di trekking,  
sci e arrampicata. Praticato con  
costanza e regolarità, Yoga Dinamico  
permette di:

- aumentare la forza e la resistenza
- migliorare elasticità ed equilibrio
- ritrovare il benessere psico-fisico

CORSI MONO E BI-SETTIMANALI  
INFO E ISCRIZIONI IN SEDE

ARRAMPICATA LIBERA  
E  
CORSI DI ARRAMPICATA

IN PALESTRA

PER INFORMAZIONI E ABBONAMENTI  
RIVOLGERSI IN SEDE

**CORSO DI YOGA DINAMICO**

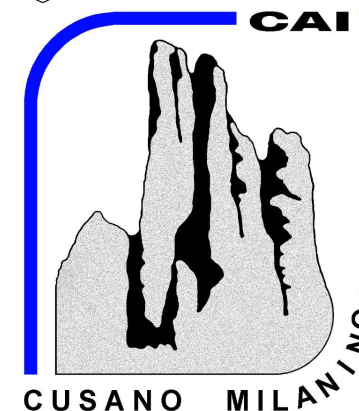
Fondamentale per attività di trekking,  
sci e arrampicata. Praticato con  
costanza e regolarità, Yoga Dinamico  
permette di:

- aumentare la forza e la resistenza
- migliorare elasticità ed equilibrio
- ritrovare il benessere psico-fisico

CORSI MONO E BI-SETTIMANALI  
INFO E ISCRIZIONI IN SEDE



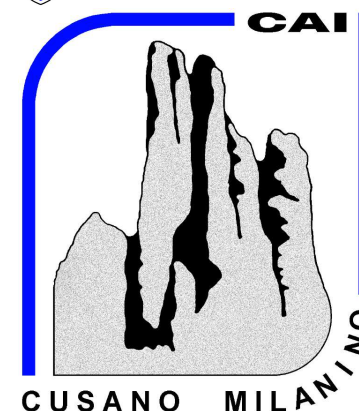
**CAI** CUSANO  
MILANINO



**2019**



**CAI** CUSANO  
MILANINO



**2019**

## REGOLAMENTO GITE ORGANIZZATE

Il C.A.I. non si assume nessuna responsabilità per eventuali danni alle persone ed alle cose durante le gite, per lesioni, perdite, irregolarità, ritardi, difetti di mezzi di trasporto in quanto il C.A.I. agisce unicamente da intermediario fra i gitanti, le imprese di trasporto e gli alberghi.

Le iscrizioni alle gite si ricevono fino all'esaurimento dei posti e devono essere accompagnate dal versamento dell'intera quota.

Il C.A.I. raccomanda la massima puntualità negli orari, sia alle partenze, sia alle soste, tenendo conto che gli orari effettivi sono quelli stabiliti sui programmi con cinque minuti di anticipo.

Il C.A.I. informa che nel corso delle gite il direttore dell'escursione è l'unico responsabile e qualsiasi sua decisione o consiglio dovrà essere accettato. Quindi le eventuali lamentele per inconvenienti potranno essere discusse solamente in Sede.

Il predetto regolamento deve essere accettato da coloro che si iscrivono alla società ed alle gite.

Il presente calendario, per cause contingenti o di forza maggiore, può subire modifiche o annullamenti.

Salvo diversa indicazione il punto di ritrovo partenza e arrivo è fissato nel piazzale all'angolo tra VIA M.TE GRAPPA E VIA PEDRETTI. Quote ed orari saranno segnalati di gita in gita

## REGOLAMENTO GITE ORGANIZZATE

Il C.A.I. non si assume nessuna responsabilità per eventuali danni alle persone ed alle cose durante le gite, per lesioni, perdite, irregolarità, ritardi, difetti di mezzi di trasporto in quanto il C.A.I. agisce unicamente da intermediario fra i gitanti, le imprese di trasporto e gli alberghi.

Le iscrizioni alle gite si ricevono fino all'esaurimento dei posti e devono essere accompagnate dal versamento dell'intera quota.

Il C.A.I. raccomanda la massima puntualità negli orari, sia alle partenze, sia alle soste, tenendo conto che gli orari effettivi sono quelli stabiliti sui programmi con cinque minuti di anticipo.

Il C.A.I. informa che nel corso delle gite il direttore dell'escursione è l'unico responsabile e qualsiasi sua decisione o consiglio dovrà essere accettato. Quindi le eventuali lamentele per inconvenienti potranno essere discusse solamente in Sede.

Il predetto regolamento deve essere accettato da coloro che si iscrivono alla società ed alle gite.

Il presente calendario, per cause contingenti o di forza maggiore, può subire modifiche o annullamenti.

Salvo diversa indicazione il punto di ritrovo partenza e arrivo è fissato nel piazzale all'angolo tra VIA M.TE GRAPPA E VIA PEDRETTI. Quote ed orari saranno segnalati di gita in gita

## CALENDARIO 2019

- ❄ Domenica 13 Gennaio  
Piani di Artavaggio (LC)  
Ciaspolata
- ❄ Sabato 19 ÷ Sabato 26 Gennaio  
Arabba (BL)  
Settimana bianca
- ❄ Domenica 10 Febbraio  
Capanna Dotra (CH)  
Ciaspolata
- ❄ Domenica 3 Marzo  
Rifugio Pastore da Alagna (VC)  
Ciaspolata
- ❄ Domenica 24 Marzo  
Valle San Barthelemy (AO)  
Ciaspolata

N.B.: in sede si possono noleggiare le ciaspole, da prenotarsi per tempo

## CALENDARIO 2019

- ❄ Domenica 13 Gennaio  
Piani di Artavaggio (LC)  
Ciaspolata
- ❄ Sabato 19 ÷ Sabato 26 Gennaio  
Arabba (BL)  
Settimana bianca
- ❄ Domenica 10 Febbraio  
Capanna Dotra (CH)  
Ciaspolata
- ❄ Domenica 3 Marzo  
Rifugio Pastore da Alagna (VC)  
Ciaspolata
- ❄ Domenica 24 Marzo  
Valle San Barthelemy (AO)  
Ciaspolata

N.B.: in sede si possono noleggiare le ciaspole, da prenotarsi per tempo

## CALENDARIO 2019

- ☀ Domenica 14 Aprile  
Val di Cama (CH)  
Escursionismo
- ☀ Giovedì 25 ÷ Lunedì 29 Aprile  
Ponte di Primavera  
Lago Trasimeno (PG)
- ☀ Domenica 12 Maggio  
Alpe Pioda in Val di Mello  
Escursionismo e arrampicata
- ☀ Domenica 2 Giugno  
Rif. Chiavenna e lago Nero (SO)  
Congiuntamente a CAI Cinisello  
Escursionismo
- ☀ Sabato 22 e Domenica 23 Giugno  
Ciclovia del Toce (VB)  
Biciclettata
- ☀ Sabato 13 e Domenica 14 Luglio  
Giro delle Tre Cime di Lavaredo  
Escursionismo
- ☀ Giovedì 22 ÷ Domenica 26 Agosto  
Giro del Rocciamelone (TO)  
Escursionismo

## CALENDARIO 2019

- ☀ Domenica 14 Aprile  
Val di Cama (CH)  
Escursionismo
- ☀ Giovedì 25 ÷ Lunedì 29 Aprile  
Ponte di Primavera  
Lago Trasimeno (PG)
- ☀ Domenica 12 Maggio  
Alpe Pioda in Val di Mello  
Escursionismo e arrampicata
- ☀ Domenica 2 Giugno  
Rif. Chiavenna e lago Nero (SO)  
Congiuntamente a CAI Cinisello  
Escursionismo
- ☀ Sabato 22 e Domenica 23 Giugno  
Ciclovia del Toce (VB)  
Biciclettata
- ☀ Sabato 13 e Domenica 14 Luglio  
Giro delle Tre Cime di Lavaredo  
Escursionismo
- ☀ Giovedì 22 ÷ Domenica 26 Agosto  
Giro del Rocciamelone (TO)  
Escursionismo

## CALENDARIO 2019

- ☀ Sabato 24 ÷ Sabato 31 Agosto  
Settimana verde  
Località da definire  
Escursionismo
- 🌙 Sabato 14 Settembre  
Notturna - Località da definire
- ☀ Domenica 6 Ottobre  
Il Grande Est - Alpe Devero (VB)  
Congiuntamente a CAI Cinisello  
Escursionismo
- ☀ Sabato 19 Ottobre ÷ Sab. 9 Novembre  
Trekking delle Meraviglie (Himalaya)
- ☀ Domenica 27 Ottobre  
Anello Toirano Balestrino (SV)  
Escursionismo e arrampicata
- ☀ Domenica 17 Novembre  
Pranzo sociale
- ❄ Giovedì 5 ÷ Lunedì 9 Dicembre  
S. Ambrogio sulla Neve  
San Vigilio di Marebbe (BZ)

## CALENDARIO 2019

- ☀ Sabato 24 ÷ Sabato 31 Agosto  
Settimana verde  
Località da definire  
Escursionismo
- 🌙 Sabato 14 Settembre  
Notturna - Località da definire
- ☀ Domenica 6 Ottobre  
Il Grande Est - Alpe Devero (VB)  
Congiuntamente a CAI Cinisello  
Escursionismo
- ☀ Sabato 19 Ottobre ÷ Sab. 9 Novembre  
Trekking delle Meraviglie (Himalaya)
- ☀ Domenica 27 Ottobre  
Anello Toirano Balestrino (SV)  
Escursionismo e arrampicata
- ☀ Domenica 17 Novembre  
Pranzo sociale
- ❄ Giovedì 5 ÷ Lunedì 9 Dicembre  
S. Ambrogio sulla Neve  
San Vigilio di Marebbe (BZ)