



Sede: Via Zucchi 1 – 20095
Cusano Milanino

Telefono 02.66401206

E-mail: caicusano@tiscali.it

www.caicusanomilanino.it

Apertura sede

Martedì e Venerdì dalle 21.00
alle 23.00



ARRAMPICATA LIBERA
E
CORSI DI ARRAMPICATA

IN PALESTRA

PER IL 2021 ATTIVITÀ
SOSPESA CAUSA COVID

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



2021



Sede: Via Zucchi 1 – 20095
Cusano Milanino

Telefono 02.66401206

E-mail: caicusano@tiscali.it

www.caicusanomilanino.it

Apertura sede

Martedì e Venerdì dalle 21.00
alle 23.00



ARRAMPICATA LIBERA
E
CORSI DI ARRAMPICATA

IN PALESTRA

PER IL 2021 ATTIVITÀ
SOSPESA CAUSA COVID

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



2021

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 2021

- ❄ Domenica 10 GENNAIO
Val Sessera (BI)
Ciaspolata
- ❄ Sabato 16 ÷ Sabato 23 GENNAIO
Arabba (BL)
Settimana bianca (sci+ciaspole)
- ❄ Sabato 06 FEBBRAIO
Rifugio Crosta all'Alpe Solcio (VB)
Ciaspolata
- ❄ Domenica 28 FEBBRAIO
Rifugio Benevolo (AO)
Ciaspolata
- ❄ Domenica 21 MARZO
Valle St. Barthelemy (AO)
Ciaspolata

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

CALENDARIO 2021

- ❄ Domenica 10 GENNAIO
Val Sessera (BI)
Ciaspolata
- ❄ Sabato 16 ÷ Sabato 23 GENNAIO
Arabba (BL)
Settimana bianca (sci+ciaspole)
- ❄ Sabato 06 FEBBRAIO
Rifugio Crosta all'Alpe Solcio (VB)
Ciaspolata
- ❄ Domenica 28 FEBBRAIO
Rifugio Benevolo (AO)
Ciaspolata
- ❄ Domenica 21 MARZO
Valle St. Barthelemy (AO)
Ciaspolata

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

CALENDARIO 2021

- ☀ Domenica 11 APRILE
Forte di Fenestrelle (TO)
Escursionismo & cultura
- ☀ Sabato 24 APRILE
MONTEMARE in Liguria (SV)
Escursionismo
- ☀ Sabato 15 MAGGIO
Ciclabile della Valtellina (SO)
Mountain Bike
- ☀ Sabato 29 MAG ÷ Martedì 2 GIU
Ponte di Primavera
Località da definire
- ☀ Sabato 19 GIUGNO
Rifugio Calvi (BG)
Escursionismo
- ☀ Sabato 03 ÷ Domenica 04 LUGLIO
●St Jacques → Rif Gd Tournalin
●Rif Gd Tournalin → Buisson (AO)
Escursionismo
- ☀ Domenica 18 LUGLIO
Rif. Oriondè Duca degli Abruzzi (AO)
Escursionismo

CALENDARIO 2021

- ☀ Domenica 11 APRILE
Forte di Fenestrelle (TO)
Escursionismo & cultura
- ☀ Sabato 24 APRILE
MONTEMARE in Liguria (SV)
Escursionismo
- ☀ Sabato 15 MAGGIO
Ciclabile della Valtellina (SO)
Mountain Bike
- ☀ Sabato 29 MAG ÷ Martedì 2 GIU
Ponte di Primavera
Località da definire
- ☀ Sabato 19 GIUGNO
Rifugio Calvi (BG)
Escursionismo
- ☀ Sabato 03 ÷ Domenica 04 LUGLIO
●St Jacques → Rif Gd Tournalin
●Rif Gd Tournalin → Buisson (AO)
Escursionismo
- ☀ Domenica 18 LUGLIO
Rif. Oriondè Duca degli Abruzzi (AO)
Escursionismo

CALENDARIO 2021

- ☀ Sabato 21 ÷ Sabato 28 AGOSTO
Settimana Verde
Località da definire
- ☀ Giovedì 26 ÷ Lunedì 30 AGOSTO
Val Martello-Val di Rabbi-Val d'Ultimo
Trekking
- ☀ Sabato 11 SETTEMBRE
Rif. Bignami e ghiacciaio Fellaria (SO)
Escursionismo
- ☀ Domenica 10 OTTOBRE
Oasi ZEGNA (BI)
Congiunta con CAI Cinisello
Escursionismo
- ☀ 16 Ottobre ÷ 06 NOVEMBRE
Trekking in NEPAL
Escursionismo
- ☀ Sabato 14 NOVEMBRE
Pranzo sociale
- ❄ Domenica 05 ÷ Giovedì 09 DICEMBRE
S. Ambrogio sulla Neve (sci+ciaspole)

CALENDARIO 2021

- ☀ Sabato 21 ÷ Sabato 28 AGOSTO
Settimana Verde
Località da definire
- ☀ Giovedì 26 ÷ Lunedì 30 AGOSTO
Val Martello-Val di Rabbi-Val d'Ultimo
Trekking
- ☀ Sabato 11 SETTEMBRE
Rif. Bignami e ghiacciaio Fellaria (SO)
Escursionismo
- ☀ Domenica 10 OTTOBRE
Oasi ZEGNA (BI)
Congiunta con CAI Cinisello
Escursionismo
- ☀ 16 Ottobre ÷ 06 NOVEMBRE
Trekking in NEPAL
Escursionismo
- ☀ Sabato 14 NOVEMBRE
Pranzo sociale
- ❄ Domenica 05 ÷ Giovedì 09 DICEMBRE
S. Ambrogio sulla Neve (sci+ciaspole)