



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

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

2022 *duemilaventidue*

REGOLAMENTO GITE

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 gitaniti, 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 2022

- ❄ Sabato 15 GENNAIO
Val Sessera (BI)
Ciaspolata
- ❄ Sabato 22 ÷ Sabato 29 GENNAIO
Arabba (BL)
Settimana bianca (sci+ciaspole)
- ❄ Domenica 13 FEBBRAIO
Capanna Garzonera
Quinto (SVIZZERA)
Ciaspolata
- ❄ Sabato 26 FEBBRAIO
Valle St. Barthelemy (AO)
Ciaspolata
- ❄ Domenica 20 MARZO
Rifugio Benevolo (AO)
Ciaspolata

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

CALENDARIO 2022

- ☀ Sabato 09 APRILE
Monte Misma (BG)
Escursionismo
- ☀ Sabato 30 APRILE
Laghi Antrona e Campliccioli (VB)
Escursionismo
- ☀ Sabato 14 MAGGIO
Loc. da definire
Mountain Bike
- ☀ Giovedì 02 GIU ÷ Lunedì 06 GIU
Ponte di Primavera
Località da definire
- ☀ Domenica 19 GIUGNO
Rifugio Albani (BG)
Congiunta con CAI Cimisello
Escursionismo
- ☀ Sabato 02 ÷ Domenica 03 LUGLIO
• St Remy → Rif. Frassati → Colle Gran San Bernardo (AO)
Escursionismo
- ☀ Sabato 16 LUGLIO
Rif. Longoni (SO)
Escursionismo

CALENDARIO 2022

- ☀ Sabato 20 ÷ Sabato 27 AGOSTO
Settimana Verde
Località da definire
- ☀ Giovedì 25 ÷ Lunedì 29 AGOSTO
Val Cedeh – Val Zebrù
Trekking
- ☀ Domenica 11 SETTEMBRE
Rif. Monte Fallere (AO)
Escursionismo
- ☀ Sabato 01 OTTOBRE
Ponte del Cielo – Biv. Rovedatti (SO)
Escursionismo
- ☀ Date da confermare (15 OTT ÷ 05 NOV)
Around Annapurna - Nar e Phu Valley
Trekking in NEPAL
- ☀ Sabato 22 OTTOBRE
Monte Bric Podocchio (GE)
Escursionismo
- ☀ Domenica 22 NOVEMBRE
Pranzo sociale
- ❄ MER 07 ÷ DOM 11 DICEMBRE
S. Ambrogio sulla Neve (sci+ciaspole)