

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







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
 Martedì e Giovedì dalle 20.00 alle 23.00
 CORSI MONO E BI-SETTIMANALI
 INFO E ISCRIZIONI IN SEDE



2017



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 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
 Martedì e Giovedì dalle 20.00 alle 23.00
 CORSI MONO E BI-SETTIMANALI
 INFO E ISCRIZIONI IN SEDE



2017

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.

II 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 2017

- Sabato 14 ÷ Sabato 21 Gennaio Colfosco - Alta Badia (BZ) Settimana bianca
- Domenica 12 Febbraio
 Piani dell'Avaro Laghi di Ponteranica
 Alta val Brembana (BG)
 Ciaspolata
- Domenica 12 Marzo
 Val Roseg Engadina (CH)
 Congiuntamente a CAI Cinisello
 Ciaspolata
- Domenica 9 Aprile
 Acquafraggia Rif. Savogno
 Val Chiavenna (SO)
 Escursionismo

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

CALENDARIO 2017

- Sabato 14 ÷ Sabato 21 Gennaio Colfosco Alta Badia (BZ) Settimana bianca

 Set
- Domenica 12 Febbraio
 Piani dell'Avaro Laghi di Ponteranica
 Alta val Brembana (BG)
 Ciaspolata
- Domenica 12 Marzo
 Val Roseg Engadina (CH)
 Congiuntamente a CAI Cinisello
 Ciaspolata
- Domenica 9 Aprile
 Acquafraggia Rif. Savogno
 Val Chiavenna (SO)
 Escursionismo

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

CALENDARIO 2017

- Champdepraz Rif. Barbustel
 Valle d'Aosta (AO)
 Escursionismo
- ÖGiovedì 1 ÷ Domenica 4 Giugno Ponte di Primavera Biciclettata
- Domenica 11 Giugno
 Sentiero attrezzato Sasse
 Lago d'Idro (BS)
 Congiuntamente a CAI Cinisello
 Escursionisti Esperti con Attrezzatura
- Sabato 15 ÷ Domenica 16 Luglio
 La Villa Rif. Gardenaccia
 Rif. Sassongher Colfosco
 Alta Badia (BZ)
 Escursionismo

CALENDARIO 2017

- Champdepraz Rif. Barbustel
 Valle d'Aosta (AO)
 Escursionismo
- Giovedì 1 ÷ Domenica 4 Giugno
 Ponte di Primavera
 Biciclettata
- Domenica 11 Giugno
 Sentiero attrezzato Sasse
 Lago d'Idro (BS)
 Congiuntamente a CAI Cinisello
 Escursionisti Esperti con Attrezzatura
- Sabato 15 ÷ Domenica 16 Luglio
 La Villa Rif. Gardenaccia
 Rif. Sassongher Colfosco
 Alta Badia (BZ)
 Escursionismo

CALENDARIO 2017

- Giovedì 24 ÷ Lunedì 28 Agosto
 Trekking itinerante
 Escursionismo
- Sabato 9 ÷ Domenica 10 Settembre Vetan S. Pierre
 Rif. e cima Mont Fallere (AO)
 Congiuntamente a CAI Cinisello
 Escursionismo
- Sabato 23 Settembre
 Notturna
 Escursionismo
- Domenica 19 Novembre Pranzo sociale
- ☼ Giovedì 7 ÷ Domenica 10 Dicembre
 S. Ambrogio sulla Neve

CALENDARIO 2017

- Giovedì 24 ÷ Lunedì 28 Agosto Trekking itinerante Escursionismo
- Sabato 9 ÷ Domenica 10 Settembre Vetan S. Pierre
 Rif. e cima Mont Fallere (AO)
 Congiuntamente a CAI Cinisello
 Escursionismo
- Sabato 23 Settembre
 Notturna
 Escursionismo
- Domenica 19 Novembre Pranzo sociale
- Giovedì 7 ÷ Domenica 10 Dicembre S. Ambrogio sulla Neve