



Lunedì 30 settembre riprendiamo l'attività sportiva, due volte la settimana, il lunedì ed il giovedì dalle ore 19:00 alle 20:00.

Anche per quest'anno manteniamo l'impostazione di sempre, sperando fare cosa gradita a tutti gli amici. Ricordiamo l'obbligo di utilizzare scarpe da ginnastica da indossare solo dentro la palestra, consiglio un tappetino per gli esercizi a terra ed un asciugamano. A vostra disposizione gel e prodotti per la sanificazione sia per gli attrezzi che per le mani.

Luogo di ritrovo la Palestra delle Scuole Medie di Germignaga.

Non potevamo partire senza il nostro trainer Carlo, quindi confermato anche quest'anno, lui è una certezza, garanzia di professionalità e serietà,

Siamo aperti a tutti, anche per chi si avvicina da neofita allo sport, la prima lezione di prova è gratuita, se di vostro gradimento proseguiremo insieme.

Questo primo turno sarà di 11 settimane.

Quindi partenza lunedì 30 settembre e conclusione giovedì 12 dicembre 2024.

Le quote di iscrizione per quest'anno sono, € 65 per gli iscritti CAI - € 85 per i non soci, è prevista la possibilità di iscriversi partecipando a 10 serate pagando i soci € 40 e per i non soci € 50.

Info: Fabio Costa 3519503834

Mail: [segreteria@caigermignaga.it](mailto:segreteria@caigermignaga.it)

Sede CAI Germignaga il venerdì sera 0332.510014

### **Nota informativa per gli interessati alla palestra indoor di arrampicata:**

Il giovedì dalle 18.30 alle 20:00 arrampicata libera per gli esperti, con contributo spese da regolare direttamente con il nostro responsabile presente sul posto.