



WORKOUT IN NATURA

22 Aprile 2023

Il CRA FNM vi invita al primo evento di allenamento funzionale e miofasciale con istruttore e docente qualificati e certificati dalla prima scuola in Italia di allenamento funzionale, la "Funtional Training School" di Rimini.

Il workout, della durata di circa due ore, sarà tenuto dai docenti Enrico Bruscia e Domenico Calipari.

Vi aspettiamo numerosi, qualsiasi sia il vostro livello di preparazione fisica, per una camminata all'aria aperta, intervallata da diversi esercizi che vi permetteranno di attivare ogni muscolo del vostro corpo!

Al termine dell'allenamento, per reintegrare le energie perse, è previsto un piccolo rinfresco informale, di cui godremo seduti sull'erba, all'ombra degli alberi del Parco Nord.

Il ritrovo sarà alle ore 14.45 all'ingresso del "parcheggio interno del Parco Nord" di Via Clerici, Sesto San Giovanni, raggiungibile sia in macchina che tramite MM Lilla fermata Bignami Parco Nord

QUOTE DI PARTECIPAZIONE	
Socio Sezione CRA	€ 2
Socio CRA FNM	€ 3
FITel La tessera FITel, del costo di € 6,00, ha valore annuale (anno solare) e consente la partecipazione a tutte le iniziative del CRA FNM	€ 5

L'iniziativa è subordinata al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti e alle condizioni meteo

Per info contattare il responsabile di Sezione Salvatore 3406836585 o Valentina 3488244775

Il Responsabile di Sezione
Salvatore Bruzzese

Il Segretario
Fabio Monfrecola

Il Presidente
Luciano Ghitti

MODULO DI ADESIONE – SEZIONE RUNNERS 044/2023 - Workout in natura 22.04.2023

Cognome Nome CID
Telefono privato (cell.) e-mail

I MODULI PARZIALMENTE COMPILATI NON VERRANNO ACCETTATI
PER PARTECIPARE ALL'INIZIATIVA È NECESSARIO ESSERE MUNITI DI TESSERA ASSOCIATIVA CRA FNM O FITEL, DA ESIBIRE SE RICHIESTA.
Riportare anche il nominativo del richiedente se partecipante.

- n. ... Soci Sezione Cognome e Nome.....
.....
- n. ... Soci CRA FNM Cognome e Nome.....
.....
- n. ... Iscritti FITeL Cognome e Nome
.....

PAGAMENTO		
<input type="checkbox"/> Contanti <small>(da versare al momento della prenotazione)</small>	<input type="checkbox"/> Ruolo paga	<input type="checkbox"/> Bonifico <small>(Allegare giustificativo di pagamento)</small> Intestato a: Circolo Ricreativo Aziendale FNM IBAN IT02 Z 050340169 0000000007699

Il modulo di adesione, correttamente compilato e firmato, dovrà pervenire al CRA FNM
entro il 14/04/2023 (le rinunce oltre tale data saranno soggette a penale dell'intera quota)

e/o fino a esaurimento posti con una delle seguenti modalità:

e-Mail: crafnm@crafnm.it - Brevi Manu/Corrispondenza Interna: Sedi CRA FNM

✓ Il/la sottoscritto/a, firmando il presente modulo, è consapevole che i partecipanti alle iniziative CRA FNM non sono coperti da polizza assicurativa, pertanto l'organizzazione declina ogni responsabilità civile e penale.

✓ Autorizza inoltre la realizzazione e l'utilizzo di fotografie, video o altri materiali audiovisivi effettuati durante l'evento.

✓ Tutti gli iscritti dovranno rispettare le regole e le ordinanze ministeriali Covid vigenti per partecipare all'iniziativa.

Data _____ Firma _____

CIRCOLO RICREATIVO AZIENDALE FNM
Sede Legale: P.le Cadorna, 14 – 20123 Milano
Sede operativa: Via Armando Diaz, 11 – 21047 Saronno
Tel. 02 85112219 – 2420 – 2403

Sede operativa di Milano Rho Fiorenza tel 02 9627388
Sede operativa di Milano Porta Garibaldi tel 02 63716290
Servizio Broadcast: registra in rubrica il n. 3669269672 e
invia un messaggio Whatsapp (no SMS) con testo “NEWS”