

CORSO DI KRAV MAGA Ottobre 2020 – Gennaio 2021



DIEGO DELL'ERNIA, laureato in Scienze Agrarie ed esperto di arti marziali ed insegnante per bambini, ragazzi ed adulti, presso alcune associazioni sportive milanesi, tiene corsi di Krav Maga e Difesa Personale. Al suo attivo diversi riconoscimenti sportivi grazie ai gradi e alle qualifiche conquistate.

PRESENTAZIONE DEL CORSO

E' un metodo studiato per le persone inesperte che tramite l'assimilazione di competenze pratiche e teoriche, affronteranno con più sicurezza il problema delle violenze. È un corso aperto a tutti ma soprattutto semplice ed efficace.



LEZIONE DI PROVA Martedì 6 ottobre 2020 ore 21.15

su prenotazione inviando una mail a cultura@cralcomunemilano.it entro il 2 ottobre

DATA INIZIO CORSO Martedì 13 ottobre 2020

GIORNO E ORARIO CORSO

MARTEDI' dalle 21.15 alle 22.15

TESSERA C.R.A.L. in corso di validità	
Frequenza corso	Quota individuale x 4 mesi
Mono settimanale	€ 137,00
La quota corso è comprensiva di assicurazione infortuni	

Si richiede un gruppo minimo di 4 iscritti

NOTE

- Abbigliamento consigliato: tuta, pantaloncini, maglietta, scarpe da ginnastica da usare sono all'interno della struttura.
- Per motivi organizzativi il corso potrebbe subire eventuali modifiche.
- La durata del corso è di 15 lezioni + 1 lezione di prova
- Le lezioni sono collettive e della durata di 1 ora cadauna.

Quote C.R.A.L.:

- € 25,00 dipendenti e pensionati del Comune di Milano, dipendenti MM, dipendenti di Milano Ristorazione e dipendenti dei Comuni di Opera, San Donato Milanese e Carpiano (*validità anno solare*);
- € 30,00 esterni (*validità anno solare*)

COME ISCRIVERSI

Per iscriversi occorre compilare il modulo di iscrizione al corso ed inviarlo tramite mail a cultura@cralcomunemilano.it

MODALITA' DI PAGAMENTO

Bonifico bancario intestato al C.R.A.L. del Comune di Milano alle seguenti coordinate:

UNICREDIT BANCA SPA IBAN IT 93 U 02008 01624 000100251172

indicando nella **CAUSALE**: nominativo – corso – eventuale (assicurazione, sezione e tessera) ed inviando copia del bonifico effettuato unitamente al presente modulo all' indirizzo mail: cultura@cralcomunemilano.it

REGOLAMENTO DEI CORSI

1. Le attività presso la sede C.R.A.L. del Comune di Milano sono riservate solamente ai Soci.
2. All'atto dell'iscrizione al corso bisogna essere in regola con l'iscrizione al C.R.A.L. e alla Sezione di riferimento ove indicato.
3. Per tutti gli iscritti ai corsi con attività fisica, è preferibile essere in possesso di una dichiarazione di idoneità.
4. Per i minorenni è prevista l'iscrizione al C.R.A.L. da parte di uno dei genitori.
5. Le quote dei corsi si intendono per persona.
6. L'iscrizione al corso è impegnativa e non è possibile alcun rimborso.
7. I corsi di norma sono quadrimestrali (ottobre-gennaio/febbraio maggio) salvo dove diversamente indicato.
8. I regolamenti riguardanti l'iscrizione, il pagamento e lo svolgimento dei singoli corsi, verranno di volta in volta resi pubblici contestualmente alla pubblicazione degli annunci dei corsi stessi, presso le bacheche del C.R.A.L. e tramite i canali di comunicazione del C.R.A.L.
9. Le lezioni perse da parte degli iscritti, non potranno essere recuperate, né rimborsate, né detratte dal costo totale del corso.
10. In caso di assenza dell'insegnante, la lezione persa sarà recuperata a fine corso e in accordo con l'insegnante stesso.
11. Gli iscritti sono tenuti a leggere sempre gli avvisi esposti in bacheca e ad informarsi tramite i propri maestri su eventuali variazioni e/o comunicazioni.
12. È vietato fumare all'interno della sede.
13. Si raccomanda un comportamento rispettoso verso la struttura, i locali e in particolare riguardo alla pulizia degli spazi comuni (bagni, spogliatoi, sale d'attesa)
14. Gli iscritti sono responsabili dei propri effetti personali, pertanto si invita a non lasciarli incustoditi; l'associazione non si assume la responsabilità di eventuali furti o danni all'interno della sede.
15. È richiesto un tono di voce idoneo mentre si attende l'inizio del proprio corso per non disturbare chi sta seguendo la lezione precedente.
16. Per qualsiasi ulteriore informazione lo Staff del C.R.A.L. è a completa disposizione.

La Presidenza del C.R.A.L.

Firma per presa visione
