CORSO DI KRAV MAGA

Ottobre 2018-gennaio 2019

novità

Diego Dell'Ernia, laureato in Scienze Agrarie (indirizzo zootecnico) presso Università degli Studi di Milano. Esperto di arti marziali ed insegnante per bambini, ragazzi ed adulti, presso alcune associazioni sportive milanesi, tenendo corsi di Krav Maga e Difesa Personale. Al suo attivo diversi riconoscimenti sportivi grazie ai gradi e alle qualifiche conquistate con l'esercizio e il lavoro.

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.

Sede del corso

Presso la sede del CRAL in Via Bezzecca, 24 – Milano - sala specchi seminterrato.

TESSERA C.R.A.L. in corso di validità	
Frequenza corso	Quote individuali x 4 mesi
Mono settimanale	€ 141,00
La quota corso è comprensiva di assicurazione infortuni	

Giorno e orario corso

GIOVEDI' dalle 12.30 alle 14.00

Informazioni sul corso

Le lezioni sono collettive e hanno una durata di 1 ora e 30 minuti
La frequenza è mono settimanale
Le quote sono a persona a quadrimestre

Abbigliamento consigliato

Tuta, pantaloncini, maglietta, scarpe da ginnastica da usare sono all'interno della struttura.

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 e Carpiano *(validità anno solare)*;
- € 30,00 esterni *(validità anno solare)*

COME ISCRIVERSI AI CORSI

Le iscrizioni si raccolgono presso gli uffici del C.R.A.L. di Via Bezzecca, 24 - Milano, dal martedì al giovedì dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00, venerdì dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 15.30, mediante pagamento pos (bancomat +0,50% , cartasì + 1,10%) e compilando l'apposito modulo di iscrizione oppure mediante bonifico bancario inviando all' indirizzo mail: cultura@cralcomunemilano.it copia del bonifico effettuato unitamente al modulo d'iscrizione che si trova allegato alla circolare.

Coordinate bancarie per bonifico UniCredit Banca S.p.A. - Agenzia : Milano XXII Marzo - Filiale: 31982 - Agenzia: 224 - Corso XXII Marzo 33 - 20129 Milano C/C 000104157470 ABI 02008 CAB 01624 - **IBAN: IT 51 L 02008 01624 000104157470** Intestato a : **C.R.A.L. DEL COMUNE DI MILANO**

ISCRIZIONE AL CORSO…… 2018-2019

Cognome ……

Nome ……

Nato a …… prov. …… il ……

Residente a: …… prov. ……..

Via …… n°…… Tel ……

C.F. | | | | | | | | | | | | | | | |

E-Mail……

◯ Nuova Iscrizione ◯ Rinnovo Iscrizione

Tipologia di corso……periodo ……

Giorno e orario del corso……..

Quota di iscrizione (non rimborsabile) €……

Firma **Data**

_____ _____

Se l'iscritto al corso è minorenne, il genitore *o chi ne fa le veci* deve compilare questa sezione	
Cognome del genitore	
Nome del genitore	
Luogo di nascita del genitore	
Data di nascita del genitore	
Codice fiscale del genitore	
Firma del genitore o di chi ne fa le veci	

Si precisa che le tutte le informazioni saranno trattate ai sensi del D.Lgs. 196/2003.

REGOLAMENTO DEI CORSI

1. Le attività presso gli uffici C.R.A.L. 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. I corsi verranno confermati al raggiungimento di un numero minimo.
7. L'iscrizione al corso è impegnativa e non è possibile alcun rimborso.
8. I corsi di norma sono quadrimestrali (ottobre-gennaio/febbraio maggio) salvo dove diversamente indicato.
9. 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.
10. Le lezioni perse da parte degli iscritti, non potranno essere recuperate, né rimborsate.
11. In caso di assenza dell'insegnante, la lezione persa sarà recuperata a fine corso e in accordo con l'insegnante stesso.
12. 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.
13. È vietato fumare all'interno della sede.
14. Si raccomanda un comportamento rispettoso verso la struttura, i locali e in particolare riguardo alla pulizia degli spazi comuni (bagni, spogliatoi, sale d'attesa)
15. 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.
16. È richiesto un tono di voce idoneo mentre si attende l'inizio del proprio corso per non disturbare chi sta seguendo la lezione precedente.
17. Per qualsiasi ulteriore informazione lo Staff del C.R.A.L. è a completa disposizione.

Acconsento al trattamento dei miei dati personali in base al l D.Lgs. 196/2003.

Firma per presa visione

_____

Via Bezzecca, 24 - 20135 Milano - Tel diretto: 02-88454588 altri recapiti: 02-5456123 - 02-54104638
E-mail: cultura@cralcomunemilano.it - web: www.cralcomunemilano.it
Apertura al pubblico: dal martedì al giovedì dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 17 – Venerdì dalle 10 alle 13 e dalle14 alle 15.30
Lunedì chiuso