



Sede: Via Zucchi 1 – 20095
Cusano Milanino

Telefono 351 6230366

E-mail: caicusano@tiscali.it

www.caicusanomilanino.it

Apertura sede

Martedì e Venerdì dalle 21.00
alle 23.00



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

CORSI MONO E BI-SETTIMANALI
INFO E ISCRIZIONI IN SEDE



REGOLAMENTO GITE

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 2023

- ❄️ Sabato 14 GENNAIO
Rif. Miryam – Val Formazza (VCO)
Ciaspolata
- ❄️ Sabato 21 ÷ Sabato 28 GENNAIO
Arabba (BL)
Settimana bianca (Sci Alpino)
- ❄️ Sabato 21 ÷ Sabato 28 GENNAIO
Penia di Canazei (TN)
Settimana Invernale (Ciaspole & Altro)
- ❄️ Domenica 12 FEBBRAIO
Capanna Garzonera
Quinto (SVIZZERA)
Ciaspolata
- ❄️ Sabato 25 FEBBRAIO
Rifugio ARP – Brusson (AO)
Congiunta con CAI Cimsello
Ciaspolata
- ❄️ Domenica 12 MARZO
Colle de la Croix – Cima Piana
Champorcher (AO)
Ciaspolata

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

CALENDARIO 2023

- ☀️ Sabato 25 MARZO
Anello Alpe Scaldalorso/Sorbella - Val Sesia
Escursionismo
- ☀️ Domenica 16 APRILE
Monte Gamberogno - CH
Escursionismo
- ☀️ Sabato 06 MAGGIO
Laurasca - Val Grande
Escursionismo
- ☀️ Sabato 20 MAGGIO
Sentiero Valtellina – Ciclo Escursionistica
- ☀️ Giovedì 01 GIU ÷ Lunedì 05 GIU
Ponte di Primavera
Località da definire
- ☀️ Domenica 18 GIUGNO
Monte Spitzhorli - Sempione
Congiunta con CAI Cimsello
Escursionismo
- ☀️ Sabato 01 ÷ Domenica 02 LUGLIO
Traversata del Brenta
Escursionismo
- ☀️ Sabato 15 LUGLIO
Rif. Monte Fallere (AO)
Escursionismo

CALENDARIO 2023

- ☀️ Giovedì 27 LUGLIO ÷ Martedì 01 AGOSTO
Around Monte Argentera
Trekking
- ☀️ Sabato 26 AGOSTO ÷ Sabato 02 SETTEMBRE
Settimana Verde
Località da definire
- ☀️ Sabato 16 SETTEMBRE
Rif. Gherardi - Val Taleggio (BG)
Escursionismo
- ☀️ Domenica 01 OTTOBRE
Rifugio Mariotti e Monte Marmagna (PR)
Escursionismo
- ☀️ Sabato 21 OTTOBRE
Monte Capenardo (GE)
Escursionismo
- ☀️ Domenica 19 NOVEMBRE
Pranzo sociale
- ❄️ Giovedì 07 ÷ Lunedì 11 DICEMBRE
S. Ambrogio sulla Neve (sci+ciaspole)
- ❄️ Mercoledì 27 ÷ Venerdì 29 DICEMBRE
Notti in rifugio
Località da definire