



Sede: Via Zucchi 1 – 20095 Cusano Milanino

Telefono 351 6230366

E-mail: [caicusano@tiscali.it](mailto:caicusano@tiscali.it)

[www.caicusanomilanino.it](http://www.caicusanomilanino.it)

Apertura sede

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 (CUSANO MILANINO)  
Quote ed orari saranno segnalati di gita in gita

### CALENDARIO 2024

- ☀ Sabato 13 GENNAIO  
Monte Moneglia da Riva Trigoso (GE)  
Escursionismo  
*Congiunta con CAI Cinisello*
- ❄ Sabato 20 ÷ Sabato 27 GENNAIO  
Colfosco (BZ)  
Settimana bianca
- ☀ Domenica 11 FEBBRAIO  
Capanna Piansecco  
All'Acqua (SVIZZERA)  
Ciaspolata
- ❄ Sabato 24 FEBBRAIO  
Etrouble (AO)  
Ciaspolata
- ❄ Sabato 9 - Domenica 10 MARZO  
Rifugio Campo Base  
Acceglio (CN)  
Ciaspolata
- ☀ Sabato 23 MARZO  
Monte Nudo e Pizzoni di Laveno  
Vararo (VA)  
Escursionismo

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

### CALENDARIO 2024

- ☀ Domenica 14 APRILE  
Sentiero del Viandante – 4ª Tappa  
Dervio (LC)  
Escursionismo
- ☀ Martedì 30 APR ÷ Sabato 04 MAG  
Ponte di Primavera  
Località da definire
- ☀ Sabato 18 MAGGIO  
Sentiero Valtellina – Ciclo Escursionistica
- ☀ Sabato 01 GIUGNO  
Monte Laurasca - Val Grande  
Escursionismo
- ☀ Domenica 16 GIUGNO  
Rifugio Monte Alben  
Cornalba (BG)  
Escursionismo
- ☀ Sabato 06 LUGLIO ÷ Domenica 07 LUGLIO  
Rifugio Gastaldi - Valli di Lanzo (TO)  
Trekking
- ☀ Sabato 20 LUGLIO  
Rifugio Crete Seche  
Bionaz (AO)  
Escursionismo

### CALENDARIO 2024

- ☀ Giovedì 22 AGOSTO ÷ Lunedì 26 AGOSTO  
Val Maira  
Trekking
- ☀ Sabato 24 AGOSTO ÷ Sabato 31 AGOSTO  
Settimana Verde  
Località da definire
- ☀ Domenica 15 SETTEMBRE  
Rif. Olmo e Bivacco Città di Clusone  
Passo della Presolana (BG)  
Escursionismo
- ☀ Sabato 28 SETTEMBRE  
Ponte Tibetano – Carasc (CH)  
Escursionismo
- ☀ Domenica 13 OTTOBRE  
Rifugio Argentea – Passo Faiallo (GE)  
Escursionismo
- ☀ Domenica 17 NOVEMBRE  
Pranzo sociale
- ❄ Giovedì 05 ÷ Lunedì 09 DICEMBRE  
S. Ambrogio sulla Neve (sci+ciaspole)
- ❄ Venerdì 27 ÷ Domenica 29 DICEMBRE  
Notti in rifugio  
Località da definire