

CORSO DI DIFESA PERSONALE-MILANO

Iniziativa 250607



CORSO DI DIFESA PERSONALE:Milano 10 lezioni dal 14 gennaio al 18 marzo 2026 presso la palestra della sede CAI di via Feltre 75.

Proposta:

OBIETTIVI DEL CORSO:

Fornire elementi utili per riconoscere e prevenire situazioni di emergenza, Fornire un efficace bagaglio di tecniche spendibili nelle diverse situazioni di emergenza, Favorire la consapevolezza psicofisica dei propri limiti e potenzialità, Imparare a gestire paura, ansia, e aggressività.
n. 10 lezioni Trainer: istruttore qualificato IKIMI (International Krav Maga Institute) Durata: un'ora dalle ore 18:00 alle 19:00 Frequenza: settimanale il mercoledì Periodo: 14 gennaio - 18 marzo 2026 Assicurazione: copertura specifica compresa
Per la partecipazione sarà richiesto certificato medico di buona salute
verrà rilasciato un attestato di frequenza

Agenda Programma:

durata: un'ora dalle ore 18:00 alle 19:00 Frequenza: settimanale il mercoledì Periodo: 14 gennaio - 18 marzo 2026
il corso è tenuto presso la struttura della Banca in Via Feltre 75 - presentarsi con il documento di identità in portineria.
La struttura è dotata di spogliatoio e docce
Accessi con badge per i dipendenti.
Registrazione presso la portineria per i partecipanti in particolare per pensionati e familiari.
Parcheggio interno riservato al solo personale dipendente.

La quota comprende:

quota adesione corso e polizza assicurativa stipulata da fornitore,

La quota non comprende:

Per aderire all'iniziativa è necessario essere socio FITeL e sottoscrivere l'assicurazione: la tessera (costo 1 euro per Famigliari conviventi ed Aggregati) e l'assicurazione (costo 3,5 euro per Soci, Famigliari conviventi ed Aggregati) hanno validità annuale (anno civile) e vengono attivate in occasione della prima partecipazione ad iniziative del CRAL.

Assicurazione:

Si ricorda che con il tesseramento a FITeL (costo 1 euro) e l'adesione alla polizza (costo 3,5 euro) - con validità anno civile - addebitate in occasione della prima iniziativa, sono previste le seguenti coperture assicurative:

- Infortuni occorsi durante attività del CRAL - FITeL, comprese quelle sportive dilettantistiche; invalidità permanente: massimo 30.000 euro; morte: massimo 30.000 euro; spese sanitarie: massimo 2.500 euro con franchigia di E 100, salvo una franchigia pari al 20% (minimo 150 euro) nel caso di strutture private.
 - Responsabilità Civile verso Terzi dei soci FITeL: la garanzia è prestata per tutti gli iscritti FITeL relativamente alla Responsabilità Civile verso Terzi per la partecipazione alle attività svolte dal socio e previste dallo statuto del CRAL e della FITeL. Massimali: 300.000 euro per ogni sinistro, per persona e per danni a cose o animali.
- Copie integrali delle polizze sono consultabili e prelevabili in formato pdf ai seguenti link:
[POLIZZA INFORTUNI 2025](#)

Note:

La quota di partecipazione, unitamente ad eventuali costi aggiuntivi riferiti ad extra non inclusi nella quota, pagati dal Cral in nome e per conto del partecipante, potranno costituire oggetto di conguaglio al termine dell'iniziativa. Per contro, ovviamente, sarà previsto una riduzione della quota e/o del contributo originariamente indicato a fronte di minor costi accertati.
Possono isciversi i minorenni, figli dei soci, con almeno 16 anni.

Data inizio: 14/gen/2026

Data fine: 18/mar/2026

Contatti:

Elli Rosa Maria
Email: rosamariaelli@alice.it
Cellulare: 3333386788

Baggini Ivana Angela

Email: ivana.baggini@gmail.com
Cellulare: 3474193453

Coppaloni Giorgio
Email: milano@ca-cral.it
Cellulare: 3346653317

Baldrighi Stefania
Email: stefaniabaldrighi58@gmail.com
Cellulare: 3403517306

Rossi Luigi
Email: luigi.rossi2@credit-agricole.it
Cellulare: 3402425201

Pedrazzini Elio
Email: eliopedrazzini5@gmail.com
Cellulare: 3386248778

Glaviano Marina
Email: marina.glaviano@gmail.com
Cellulare: 3388837902

Cavagliari Paolo
Email: cavaglierip@gmail.com
Cellulare: 393358028820

Liberatoria Immagini

In relazione alla presente iniziativa, per me e per tutti gli altri partecipanti adulti sopra indicati, autorizzo il CRAL CA Italia, anche per il tramite di terzi appositamente autorizzati, a realizzare ed eventualmente pubblicare nell'account Instagram o in documenti interni (es. bilancio) immagini fotografiche e riprese audio e/o video. Le immagini di minori eventualmente riprese non verranno utilizzate

Accettazione penale

Prendo atto che in caso di disdetta il CRAL si riserva il diritto di applicare una penale a titolo di rimborso delle quote di partecipazione corrisposte e /o da corrispondere a soggetti terzi (tour operator, agenzie di viaggio, alberghi, ecc.).

Mandato con rappresentanza al CRAL CA Italia

In relazione alla presente iniziativa, conferisco per me e per gli altri aderenti all'iniziativa sopra indicati, avendone i poteri, mandato non oneroso con rappresentanza al CRAL CA Italia. Autorizzo pertanto il CRAL CA Italia a pagare in nome e per conto mio e degli altri aderenti all'iniziativa, i fornitori dei beni e servizi, impegnandomi a fornire la provvista di quanto a tale titolo dovuto.

Conferma presa visione delle condizioni dell'iniziativa

Dichiaro di aver preso visione del programma dell'iniziativa, della quota di partecipazione, dei supplementi (se previsti), delle assicurazioni da stipulare e di tutti gli allegati al programma, nonché di conoscerli e di accettarli nella loro interezza. A mia discrezione potrò eventualmente stipulare - a mia cura e con spese a mio carico - altre polizze assicurative, in aggiunta a quelle proposte, se dovesse ritenere non adeguate le coperture prestate ed i massimali indicati nelle polizze e riassunti dal CRAL CA Italia.

Data: _____ Firma: _____