

Sabato 23.11.2019 ore 15:30: Presentazione CAI. Come è organizzato, le origini e i principi, le sue finalità, le sue attività.

Tenuto da: Stefano Osti (Presidente Sez. CAI Bologna)

Sabato 14.12.2019 ore 15:30: Meteorologia.

Conoscenze minime per valutare sia le previsioni meteo (affidabilità) che la pratica nella attività di montagna.

Tenuto da: Claudio Marchesi

Sabato 18.01.2020 ore 15:30: Nodi principali e assicurazioni nell'escursionismo

Tenuto da: Mario Romiti (*Gneo*)

Sabato 15.02.2020 ore 15:30: La corretta alimentazione, allenamento e valutazione delle proprie condizioni fisiche

Tenuto da: Dott.ssa Carolina Poli Dietista/Nutrizionista

Sabato 18.04.2020 ore 15:30: Abbigliamento in montagna.

Come scegliere il corretto abbigliamento sulla base del periodo dell'anno, delle condizioni meteo, della tipologia di ambiente e delle proprie esigenze.

Tenuto da: Luigi Mantovani

Seguiranno altri incontri che metteremo a calendario



C.A.I.
SOTTOSEZIONE DIBOLOGNA
"ROBERTO VENTURI"
CASTIGLIONE DEI PEPOLI

**Presso la sede CAI di Castiglione dei Pepoli,
Via Dallolio 90 (ex Colonie)**

Quota partecipazione a titolo rimborsi:

Under 18: € 3,00 (soci e non soci)

Soci CAI € 5,00

Non Soci € 8,00

Primo incontro del 23.11 entrata libera

Per informazioni:

Marco: 348.0183230 (WhatsApp e telefono)

Francesco: 320.8306199 (solo WhatsApp)

Contattateci via WhatsApp

Telefonare a Marco solo giorni feriali 18:30-21:30.