

SEMINARIO INTERNAZIONALE DI AIKIDO

Doshu Yoshigasaki

Ki No Kenkyukai Internationale, Bruxelles

5 - 6 - 7 ottobre 2018

presso la palestra comunale

(parcheggi gratuiti in zone blu adiacenti, con contrassegni ottenibili in palestra)

CH – 6828 Balerna, Via San Gottardo 90a

organizzazione

Associazione ticinese ki aikido, Balerna (TI) Svizzera

www.aikido-balerna.ch

contatto: segreteria@aikido-balerna.ch

programma

venerdì	5 ottobre	20.00 - 21.30	aikido per tutti
sabato	6 ottobre	09.00 - 11.00	aikido per tutti
		11.00 - 12.00	aikido per istruttori e dan
		16.00 - 18.00	aikido per tutti
		18.00	esami
domenica	7 ottobre	09.00 - 10.00	aikido per istruttori e dan
		10.00 - 12.00	aikido per tutti

costi

	istruttori e dan	kyu
seminario completo	40 Euro	30 Euro
venerdì sera	10 Euro	10 Euro
sabato e domenica	35 Euro	25 Euro
solo sabato	20 Euro	15 Euro
solo domenica	15 Euro	10 Euro

alloggio

c/o Ostello UI Furmighin, Sagno (CH), 10 minuti in auto da Balerna
mansarde, docce e WC (munirsi di sacco a pelo)
per chi lo desidera, il pernottò è possibile già dal venerdì sera
CHF 30 a notte per persona, colazione compresa
pagamento in contanti (p.f. evitare l'uso delle carte di credito)

pranzi e cene

venerdì sera, 5 ottobre 2018, ore 22.00
cena vietnamita in dojo, preparata da Thu e offerta dall'Associazione ticinese KI Aikido Balerna

sabato, 6 ottobre 2018, ore 13.00
pranzo c/o Grotto del Mulino, Morbio Inferiore (Parco delle Gole della Breggia)
menù: risotto alla parmigiana, uccelli scapati, luganiga e salsa di cipolle
per i vegetariani: insalata mista, risotto al pesto di zuccina mantecato al formaggino della Valle di Muggio
acqua naturale in caraffa, caffè e/o limoncello, altre bevande escluse
CHF 25 pagamento anticipato (al momento dell'arrivo in dojo)

sabato sera, 6 ottobre 2018, ore 20.00
cena c/o Osteria UI Furmighin, Sagno
menù: crema di zucca e pistacchio, lurenzada, crema catalana alle noci acerbe
acqua naturale in caraffa, altre bevande escluse
CHF 35 pagamento in contanti (p.f. evitare l'uso delle carte di credito)

domenica, 7 ottobre 2018, ore 13.00
pranzo c/o Grotto del Mulino, Morbio Inferiore (Parco delle Gole della Breggia)
menù alla carta

è richiesta la prenotazione per l'alloggio e per tutti i pasti
(vogliate p.f. rivolgervi all'indirizzo di contatto indicato in prima pagina)

aiutateci a darvi la migliore accoglienza, confermando la vostra partecipazione al seminario
entro venerdì, 28 settembre 2018

Come arrivare in palestra a Balerna (Svizzera):

da nord, in auto A2 da Lugano, uscita No. 53 per Chiasso, svoltare a destra, direzione Balerna per circa 700m, Via Municipio, parcheggio autorizzato in Via Municipio (zona blu) e nelle strade adiacenti (zona blu) con contrassegno ottenibile in palestra;
da sud, in auto Autostrada dei Laghi, ultima uscita per Como, seguire in direzione "Svizzera", seguire per Dogana Chiasso-strada, proseguire in direzione Balerna (circa 2 km), Via Municipio, parcheggio autorizzato in Via Municipio (zona blu) e nelle strade adiacenti (zona blu) con contrassegno ottenibile in palestra;
in treno stazione FFS Chiasso (oppure stazione FFS Balerna con un treno TILO S10); se si scende alla stazione FFS di Chiasso,
da nord e da sud prendere il bus Autolinea Mendrisiense, scendere a Balerna-Piazza, percorrere a piedi la Via Municipio, palestra a 150m; se si arriva con un treno TILO S10, scendere alla stazione FFS Balerna, salire (a piedi) lungo la Via Stazione e quindi proseguire lungo la Via Municipio.

ARRIVEDERCI PRESTO SUI NOSTRI TATAMI PER NUOVE INTERESSANTI ESPERIENZE!

