

心身統一合氣道

ASSOCIAZIONE TICINESE KI AIKIDO BALERNA

www.aikido-balerna.ch

SEMINARIO DI AIKIDO

sabato, 11 febbraio 2023

10:00 – 12:00 15:30 – 17:30

con istruttore Riccardo Luppi, 5° dan
con istruttore Corrado Calossi, 4° dan

CH – Balerna, palestra comunale, Via San Gottardo 90a

posteggi gratuiti in zona blu nelle vicinanze della palestra
e nel parcheggio sterrato in Via San Gottardo, solo con autorizzazione municipale

costo del seminario € 10/chf 10 – costo del pranzo € 10/chf 10

pranzo in palestra , ore 12:30

zuppa di pasta e fagioli (vegan e senza glutine)

mix di insalate di verdure fresche di stagione

formaggi vegan e formaggi italiani e svizzeri

focacce vegan, pane di noci

sfogliatine vegan al pesto rosso e capperi

frutta fresca e torte fatte in casa

vino bio, birre e acqua minerale

prenotazione obbligatoria per il pranzo, entro il 6 febbraio 2023

informazioni e prenotazioni segreteria@aikido-balerna.ch tel 0041 (0)79 5615937

