



AIKIDO BALERNA

SEMINARIO INTERNAZIONALE DI AIKIDO

13-14-15 ottobre 2023

presso la palestra comunale

CH – 6828 Balerna, Via San Gottardo 90a

(parcheggi gratuiti con contrassegno comunale)

con

Maurizio Volpe e Bernhard Boll

organizzazione

Associazione ticinese ki aikido, Balerna (TI) Svizzera

www.aikido-balerna.ch

contatto: segreteria@aikido-balerna.ch

programma

venerdì	13 ottobre	19:30 - 21:00
sabato	14 ottobre	09:00 - 12:00 16:00 - 18:00 18:00 - esami
domenica	15 ottobre	09:30 - 12:00

costi

seminario completo	40 €
venerdì	10 €
sabato e domenica	30 €
sabato	20 €
domenica	15 €

pernotti presso alberghi della zona, prenotazione da farsi privatamente

pranzi e cene

venerdì sera, 13 ottobre 2023, ore 21:30 (in dojo)

pizze

riso e involtini primavera vegetariani

cena offerta dall'Associazione ticinese KI Aikido Balerna

sabato, 14 ottobre 2023, ore 13.00

pranzo c/o Grotto del Mulino, Morbio Inferiore (Parco delle Gole della Breggia)

menù: polenta nostrana, uccelli scapati, luganiga e salsa di cipolle

per i vegetariani: insalata di stagione e formaggino della Valle di Muggio, risotto ai funghi

acqua naturale in caraffa, caffè e/o limoncello

altre bevande escluse

CHF 25/€ 25 pagamento cash anticipato (al momento dell'arrivo in dojo)

sabato sera, 14 ottobre 2023, ore 20.00

cena c/o Ristorante Stazione, Balerna

menu alla carta

domenica, 15 ottobre 2023, ore 13.00

pranzo c/o Grotto del Mulino, Morbio Inferiore (Parco delle Gole della Breggia)

menù alla carta

è richiesta la prenotazione 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, 6 ottobre 2023

I partecipanti devono essere assicurati privatamente contro gli infortuni

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;
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);
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 !

