

# 心身統一合氣道

ASSOCIAZIONE TICINESE KI AIKIDO BALERNA

[www.aikido-balerna.ch](http://www.aikido-balerna.ch)

## SEMINARIO DI AIKIDO

sabato, 26 marzo 2022

09:30 – 12:00 15:30 – 18:00

con istruttore Francesco Ingemi, 4° dan  
con istruttore Giuseppe De Matteo, 4° dan

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

posteggi gratuiti in zona blu nelle vicinanze della palestra  
solo con autorizzazione municipale

la partecipazione al seminario è gratuita

pranzo, ore 13:00

Grotto del Mulino, Parco delle Gole della Breggia

menu: insalata mista  
polenta nostrana e ossibuchi

vegetariano: ricco piatto con diversi assaggi

acqua in caraffa  
caffè

€ 25 / chf 25

(sono escluse l'acqua minerale in bottiglia e le bevande alcoliche)

prenotazione obbligatoria per il pranzo, entro il 21 marzo 2022

informazioni e prenotazioni

[segreteria@aikido-balerna.ch](mailto:segreteria@aikido-balerna.ch)

tel 0041 (0)79 5615937

