AIKIDO BALERNA

SEMINARIO INTERNAZIONALE DI AIKIDO

16-17-18 ottobre 2026

presso la palestra comunale

CH – 6828 Balerna, Via San Gottardo 90a

(parcheggi gratuiti con contrassegno municipale)

con gli Shihan

Maurizio Volpe e Bernhard Boll

organizzazione

Associazione ticinese ki aikido

contatto: segreteria@aikido-balerna.ch

programma

venerdì	**16 ottobre**	**19:30 – 21:00**
sabato	**17 ottobre**	**09:00 – 12:00**
		16:00 – 18:30
domenica	**18 ottobre**	**09:30 – 12:00**

costi

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

pranzi e cene

venerdì sera, 16 ottobre 2026, ore 21:30 (in dojo)
pizze, insalata di riso/farro e involtini primavera vegetariani
acqua minerale e birre
cena offerta dall'Associazione ticinese KI Aikido Balerna

****

sabato, 17 ottobre 2026, ore 13.00
pranzo c/o Grotto del Mulino, Morbio Inferiore (Parco delle Gole della Breggia)
menù: polenta nostrana, luganiga, uccelli scapati e salsa di cipolle
vegetariano: ricca insalata d'autunno, formaggino della Valle di Muggio, risotto zucca e funghi
acqua naturale in caraffa

sono esclusi i dolci e tutte le altre bevande
€ 30 pagamento cash in segreteria al momento dell'arrivo in palestra

****

sabato sera, 17 ottobre 2026, ore 19:30/20:00
cena c/o Ristorante Stazione, Via Stazione 34, 6828 Balerna
piccolo aperitivo
crema di zucca e gorgonzola, scelta tra spaghettone cacio e pepe e pacchero alla Norma
acqua naturale in caraffa
vino e birre a discrezione
caffè

sono esclusi i dolci e tutti i superalcolici
€ 35 pagamento alla cassa del ristorante

****

domenica, 18 ottobre 2026, ore 13.00
pranzo c/o Grotto del Mulino, Morbio Inferiore (Parco delle Gole della Breggia)

menù alla carta

---

prenotazione obbligatoria per tutti i pasti entro venerdì 9 ottobre 2026

aiutateci a darvi la migliore accoglienza, confermando la vostra partecipazione al seminario
i partecipanti devono essere assicurati privatamente contro gli infortuni

Arrivederci sui nostri tatami !

Aikido Balerna