



CH - 6828 Balerna



## SEMINAIRE INTERNATIONAL D'AIKIDO

23-24-25 octobre 2009

Doshu Kenjiro Yoshigasaki

Ki No Kenkyukai Association Internationale, Bruxelles

Salle de sport communale, Via San Gottardo 90a, Balerna

### PROGRAMME

vendredi	23 octobre 2009	20.00 - 22.00	aikido pour tous
samedi	24 octobre 2009	09.00 - 11.00	aikido pour tous
		11.00 - 12.00	instructeurs et dan
		15.30 - 16.15	aikido pour les enfants
		16.30 - 18.30	aikido pour tous
		18.30	examens
dimanche	25 octobre 2009	09.00 - 10.00	instructeurs et dan
		10.00 - 12.00	aikido pour tous

### PRIX

séminaire complet	instructeurs et dan	60€	kyu	50€
vendredi soir	instructeurs et dan	15€	kyu	15€
samedi et dimanche	instructeurs et dan	45€	kyu	40€
samedi	instructeurs et dan	35€	kyu	30€
dimanche	instructeurs et dan	25€	kyu	15€

pour les adhérents au Fonds de solidarité - année 2009, le séminaire est gratuit

[www.aikidofonds.org](http://www.aikidofonds.org)

### comment arriver à Balerna

du nord,  
en voiture:

du sud, Autoroute *dei laghi*,  
en voiture:

en train,  
nord et sud:

A2, de Lugano, sortie No. 53 pour Chiasso, tourner à droite, suivre pour Balerna (700m),  
Via Municipio, parking sur l'esplanade du centre scolaire, salle de sport;

dernière sortie pour Como, suivre la direction *Svizzera*, passer

la Douane de Chiasso-strada, suivre pour Balerna (environ 2 km), Via Municipio, parking sur  
l'esplanade du centre scolaire, salle de sport;

Gare CFF de Chiasso, autobus Autolinea Mendrisiense à la Douane de Chiasso, descendre à  
Balerna (Piazza Tarchini/La Posta), Via Municipio, salle de sport à 150m.

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

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

## Logement

c/o Ostello UI Furmighin, Sagno (10 minutes en voiture de Balerna)

mansarde max 30 lits, douches et WC (portez vos sacs de couchage)

€ 20 la nuit, par personne, petit déjeuner inclus

## Repas

vendredi soir, 23 octobre 2009, 22h30

dîner chez Grotto del Mulino, Morbio Inferiore (Gole della Breggia)

menu: soupe aux oignons, charcuterie du terroir, petits fromages de la Valle di Muggio

menu végétarien : soupe aux oignons, légumes grillés ou cuits vapeur, petits fromages de la Valle di Muggio  
eau naturelle en caraffe (autres boissons exclues)

€ 15

samedi, 24 octobre 2009, 13h00

déjeuner chez Restaurant Federale-Starna, Via San Gottardo 53, Balerna

menu: pâtes sauce Maison, escalopes au Marsala, pommes de terre au four, salade verte, sorbet au citron

menu végétarien: pâtes sauce Maison, poisson au beurre, pommes de terre au four, salade verte, sorbet au citron  
eau naturelle en caraffe (autres boissons exclues)

€ 20

samedi soir, 24 octobre 2009, 20h30

dîner chez Osteria UI Furmighin, Sagno

menu: gratin de légumes, cuisses de poulet au curry, riz sauvage, salade de saison, dessert Anna

menu végétarien: gratin de légumes, œufs au plat, riz sauvage, salade de saison, dessert Anna  
eau naturelle en caraffe (autres boissons exclues)

€ 20

dimanche, 25 octobre 2009, 13h00

déjeuner chez Grotto del Mulino, Morbio Inferiore (Gole della Breggia)

menu: poule du terroir, légumes, sauce verte, fruits confits au vinaigre, moutarde, parfait Maison

menu végétarien: poisson au four, pommes de terre et haricots verts, parfait Maison  
eau naturelle en caraffe (autres boissons exclues)

€ 20

la réservation du logement et des repas est obligatoire

**s.v.pl. veuillez régler les paiements par billets de banque en euros de petite coupure**

pour nous permettre de vous accueillir soigneusement, veuillez s.v.pl. nous confirmer  
votre participation au séminaire, au plus tard le vendredi, 16 octobre 2009, merci!

### INFORMATIONS et RESERVATIONS

Yvette Voumard e-mail [segreteria@aikido-balerna.ch](mailto:segreteria@aikido-balerna.ch)

tel 0041 (0)79 561 59 37

Govert Erkelens e-mail [erkelens@bluewin.ch](mailto:erkelens@bluewin.ch)

tel 0041 (0)79 744 32 08

Les coûts pour éventuels endommagements au dojo et au matériel devront être assumés  
par les responsables