



CH - 6828 Balerna



SEMINARIO INTERNAZIONALE DI AIKIDO

23-24-25 ottobre 2009

Doshu Kenjiro Yoshigasaki

Ki No Kenkyukai Association Internationale, Bruxelles

Palestra comunale, Via San Gottardo 90a, Balerna

<u>PROGRAMMA</u>			
venerdì	23 ottobre 2009	20.00 - 22.00	aikido per tutti
sabato	24 ottobre 2009	09.00 - 11.00	aikido per tutti
		11.00 - 12.00	istruttori e dan
		15.30 - 16.15	aikido per i bambini
		16.30 - 18.30	aikido per tutti
		18.30	esami
domenica	25 ottobre 2009	09.00 - 10.00	istruttori e dan
		10.00 - 12.00	aikido per tutti

<u>COSTI</u>			
seminario completo	istruttori e dan	60€	kyu 50€
venerdì sera	istruttori e dan	15€	kyu 15€
sabato e domenica	istruttori e dan	45€	kyu 40€
solo sabato	istruttori e dan	35€	kyu 30€
solo domenica	istruttori e dan	25€	kyu 15€

per gli iscritti al Fondo di solidarietà - anno 2009, il seminario è gratuito

www.aikidofonds.org

<u>come arrivare a Balerna</u>	
da nord, in auto:	A2, da Lugano, uscita No. 53 per Chiasso, svoltare a destra direzione Balerna per circa 700m, Via Municipio, parcheggio sul piazzale del Centro scolastico, palestra;
da sud, in auto:	Autostrada dei laghi, <u>ultima uscita per Como</u> , seguire in direzione "Svizzera", seguire per Dogana Chiasso-strada, proseguire per Balerna (2km), Via Municipio, parcheggio sul piazzale del Centro scolastico, palestra;
in treno, da nord e da sud	stazione FFS Chiasso, bus Autolinea Mendrisiense Dogana Chiasso, scendere a Balerna (Piazza Tarchini/La Posta), Via Municipio, palestra a 150m.

Alloggio

c/o Ostello UI Furmighin, Sagno (10 minuti auto da Balerna)
mansarda max 30 letti, docce e WC (munirsi di sacco a pelo)
€ 20 a notte per persona, colazione compresa

Pasti

venerdì sera, 23 ottobre 2009, ore 22.30

cena c/o Grotto del Mulino, Morbio Inferiore (Gole della Breggia)

menù: zuppa di cipolle, affettato nostrano, formaggini della Valle di Muggio
menù vegetariano: zuppa di cipolle, verdure grigliate o al vapore, formaggini della Valle di Muggio
acqua naturale in caraffa (altre bevande escluse)

€ 15

sabato, 24 ottobre 2009, ore 13.00

pranzo c/o Ristorante Federale-Starna, Via San Gottardo 53, Balerna

menù: fusilli con piselli pomodoro e basilico, scaloppine al Marsala, contorno, insalata, sorbetto al limone
menù vegetariano: fusilli con piselli pomodoro e basilico, pesce al burro, contorno, insalata, sorbetto al limone
acqua naturale in caraffa (altre bevande escluse)

€ 20

sabato sera, 24 ottobre 2009, ore 20.30

cena c/o Osteria UI Furmighin, Sagno

menù: tortino di verdura, cosce di pollo al curry con riso selvatico, insalata di stagione, dolce dell'Anna
menù vegetariano: tortino di verdura, uova al tegame, riso selvatico, insalata di stagione, dolce dell'Anna
acqua naturale in caraffa (altre bevande escluse)

€ 20

domenica, 25 ottobre 2009 ore 13.00

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

menù: "pita nustrana, patate e curnitt", salsa verde, mostarda e senape, semifreddo della casa
menù vegetariano: pesce al forno, "patate e curnitt", semifreddo della casa
acqua naturale in caraffa (altre bevande escluse)

€ 20

la prenotazione dell'alloggio e dei pasti è obbligatoria
p.f. vogliate provvedere ai pagamenti mediante banconote in euro di piccolo taglio

aiutateci a darvi la migliore accoglienza, confermando la vostra partecipazione al
seminario entro e non oltre venerdì, 16 ottobre 2009, grazie !

INFORMAZIONI e PRENOTAZIONI

Yvette Voumard
Govert Erkelens

e-mail segreteria@aikido-balerna.ch
e-mail erkelens@bluewin.ch

tel 0041 (0)79 561 59 37
tel 0041 (0)79 744 32 08

I partecipanti responsabili di eventuali danni arrecati alle strutture e al materiale,
dovranno assumerne i costi