

心身統一合氣道

ASSOCIAZIONE TICINESE KI AIKIDO BALERNA

www.aikido-balerna.ch

SEMINARIO DI AIKIDO

sabato, 21 gennaio 2023

10:00 – 12:00 15:00/16:30 – 17:00/18:30

con istruttore Domenico Saida, 4° dan
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
e nel parcheggio sterrato in Via San Gottardo, solo con autorizzazione municipale

costo del seminario € 10/chf 10 – costo del pranzo € 10/chf 10

pranzo in palestra , ore 12:30

zuppa di miso con verdure e tofu

insalata di cabis (verza rossa) all'Ume Su, olio evo e gomasio
mix di verdure grigliate
insalata di riso

grano saraceno piccante con fagioli rossi, piselli e zafferano
formaggi vegan e formaggi misti italiani e svizzeri

focacce vegan, pane di noci
sfogliatine vegan al pesto rosso e capperi

frutta fresca e torte fatte in casa
vino bio, birre e acqua minerale

prenotazione obbligatoria per il pranzo, entro il 16 gennaio 2023

informazioni e prenotazioni segreteria@aikido-balerna.ch tel 0041 (0)79 5615937

