



# AIKIDO BALERNA

## SEMINARIO INTERNAZIONALE DI AIKIDO

**11-12-13 ottobre 2024**

presso la palestra comunale

**CH – 6828 Balerna, Via San Gottardo 90a**

(parcheggi gratuiti con contrassegno comunale)

con

**Maurizio Volpe e Bernhard Boll**

organizzazione

**Associazione ticinese ki aikido, Balerna (TI) Svizzera**

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

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

### programma

venerdì	11 ottobre	19:30 - 21:00
sabato	12 ottobre	09:00 - 12:00 16:00 - 18:00 18:00 - esami
domenica	13 ottobre	09:30 - 12:00

### costi

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

**pernotti presso alberghi della zona, prenotazione da farsi privatamente**

## **pranzi e cene**

**venerdì sera, 11 ottobre 2024, ore 21:30 (in dojo)**

pizze

riso e involtini primavera vegetariani

**cena offerta dall'Associazione ticinese KI Aikido Balerna**

**sabato, 12 ottobre 2024, ore 13.00**

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

menù: polenta nostrana, brasato di manzo

per i vegetariani: crema di zucca, verdure grigliate e formaggino della Valle di Muggio

acqua naturale in caraffa, caffè e/o limoncello

altre bevande escluse

**CHF 25/€ 25 pagamento cash anticipato (al momento dell'arrivo in dojo)**

**sabato sera, 12 ottobre 2024, ore 20.00**

**cena c/o Ristorante Stazione, Balerna**

**menu alla carta**

**domenica, 13 ottobre 2024, ore 13.00**

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

**menù alla carta**

---

**è richiesta la prenotazione per tutti i pasti**

(vogliate p.f. rivolgervi all'indirizzo [segreteria@aikido-balerna.ch](mailto:segreteria@aikido-balerna.ch))

**aiutateci a darvi la migliore accoglienza, confermando la vostra partecipazione al seminario  
entro venerdì, 4 ottobre 2024**

**I partecipanti devono essere assicurati privatamente contro gli infortuni**

### **Come arrivare in palestra a Balerna (Svizzera):**

da nord, in auto A2 da Lugano, uscita No. 53 per Chiasso, svoltare a destra, direzione Balerna per circa 700m, Via Municipio;  
da sud, in auto Autostrada dei Laghi, ultima uscita per Como, seguire in direzione "Svizzera", seguire per Dogana Chiasso-strada,  
proseguire in direzione Balerna (circa 2 km), Via Municipio);  
in treno stazione FFS Chiasso (oppure stazione FFS Balerna con un treno TILO S10);  
se si scende alla stazione FFS di Chiasso, da nord e da sud prendere il bus Autolinea Mendrisiense, scendere a  
Balerna-Piazza, percorrere a piedi la Via Municipio, palestra a 150m; se si arriva con un treno TILO S10, scendere  
alla stazione FFS Balerna, salire (a piedi) lungo la Via Stazione e quindi proseguire lungo la Via Municipio.

**ARRIVEDERCI PRESTO SUI NOSTRI TATAMI PER NUOVE INTERESSANTI ESPERIENZE !**

