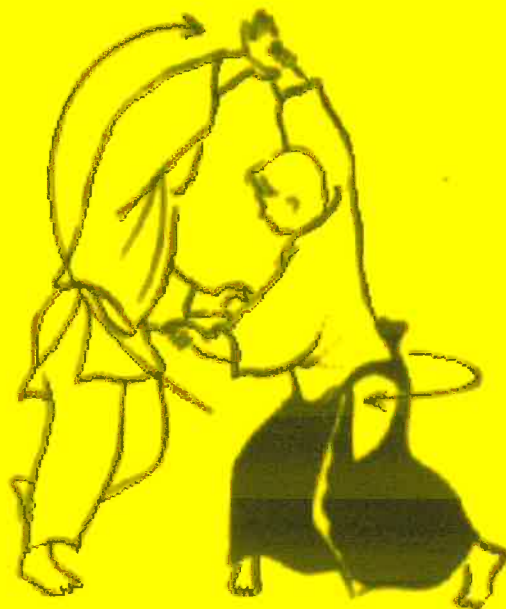




Aikido

Corso introduttivo a Vernate

presso la palestra della scuola comunale (incrocio via cantonale/via Balà)

L'Aikido deriva dalle arti marziali ed è una via (DO) per sentirsi in armonia (AI) con le forze della natura (KI). L'aikido ci permette di sviluppare l'equilibrio tra mente e corpo, la volontà spirituale, e di imparare ad usare la nostra forza al di là della violenza o dell'emozionalità. La ginnastica meditativa permette di portarci in armonia con la gravità e di trovare un nuovo orientamento psicofisico.

Aikido e Ginnastica meditativa per adulti e ragazzi a partire da circa 12 anni
giovedì 13 settembre, allenamento introduttivo gratuito, ore 20-21.15,
e breve dimostrazione Aikido

20 e 27 settembre, due serate introduttive, ore 20.00 - 21.15

Costo, adulti: Fr. 50.-, ragazzi, apprendisti, studenti: Fr. 20.-

In seguito si può partecipare ai regolari allenamenti, giovedì ore 19.30 - 21.15

Costo, adulti: Fr. 30.- al mese, ragazzi, apprendisti, studenti: Fr. 20.- al mese

Animatori: Willi Maurer: dal 1981 insegna Aikido e ginnastica meditativa
dal 1965 ha animato per 30 anni Judo per ragazzi

Claudio Ferri: pratica l'Aikido da 25 anni.

Per ulteriori informazioni e iscrizioni: Willi Maurer, Aranno, 076 583 00 51