



レ グラツェ 合気会 道場

DOJO AIKIKAI LE GRAZIE

Scuola affiliata all'Associazione di Cultura Tradizionale Giapponese Aikikai d'Italia - Ente Morale (D.P.R. luglio 1978 n. 528)

domenica 5 novembre 2017

l'AIKIKAI LE GRAZIE organizza
un seminario di AIKIDO condotto da
M° MONTENEGRO DANIELE 5° DAN

Il seminario si svolgerà presso
la palestra dell'A.S.D. Forza e Coraggio – Sala “Alberto Bello”,
Piazza Caduti per la Libertà, 2 – loc. Le Grazie di Portovenere (SP)

PROGRAMMA*

DOMENICA ore 09:30 – 10:00 Iscrizioni
ore 10:00 – 12:00 Lezione
ore 14:30 – 16:30 Lezione

**Si ricorda che per esigenze organizzative gli orari potranno subire variazioni*

Quote: seminario intero € 25, solo una lezione € 15.

Portare jo, bokken e tanto.

Stage aperto ai praticanti di ogni federazione purché in regola con le rispettive assicurazioni.

Si avvisa che le docce, non presenti nella palestra, saranno disponibili presso un locale esterno.

COME ARRIVARE

In auto: arrivando dal casello autostradale di Santo Stefano Magra (A15) procedere in Via Giosuè Carducci, svoltare a sinistra in Viale Italia e seguire le indicazioni per Portovenere. Arrivati a Le Grazie, svoltare alla prima a sinistra per scendere in centro paese, proseguire dritti alla prima piccola rotonda e infine svoltare nuovamente a sinistra. La palestra si trova subito dopo aver svoltato.

Con mezzi pubblici: dalla stazione centrale di La Spezia prendere un BUS per il centro città (vanno bene tutti) o recarsi a piedi in Viale Garibaldi fin dove è possibile trovare la fermata del BUS. Poi prendere il BUS linea P o 11 verso Portovenere e scendere arrivati a Le Grazie dove il BUS fa anche capolinea. Proseguire a piedi scendendo verso il centro paese per circa 50 m fino alla palestra.

Per informazioni: tel. luca +39 340 2839038, e.mail: luca.bellini@virgilio.it