

Crissolo

(Valle Po, sul monte Monviso) - IT, Piemonte 1400 s.l.m.

SEMINARIO ESTIVO

AIKIDO e MISOGI

28 Luglio - 6 Agosto 2018

Con



SHIHAN BRUNO MAULE 8° Dan

Referente Nazionale CSEN settore AIKIDO



Il seminario è aperto a tutti.



Associazione Atletica Ki Aikido Italia a.s.d.

PROGRAMMA: Sabato 28 luglio Accoglienza partecipanti presso LA CITTA' SUL MONTE dalle ore 14:00
 Domenica 29 luglio Inizio seminario alle ore 7:00
 Domenica 5 agosto Fine seminario alle ore 13:00
 Lunedì 6 agosto Lasciare libera la camera entro le ore 9:30



PRATICA ADULTI: *MISOGI* dalle ore 7:00 alle ore 8:00
AIKIDO/ARMI dalle ore 8:30 alle ore 13:00
PRATICA BAMBINI: *AIKIDO* dalle ore 9:30 alle ore 11:30

Portare Bokken, Jo e Tanto.

Tutti i partecipanti dovranno essere assicurati privatamente contro gli infortuni.

ALLOGGIO: La Città sul Monte - Crissolo (CN)
VITTO: Colazione ore 8:00
 Pranzo ore 13:30
 Cena ore 19:30



Menu vegetariano e vegano su richiesta.

Le camere: Da 2 a 12 persone. La casa fornisce lenzuola e coperte. **Portare gli asciugamani.**

Servizi ai piani, con docce; acqua calda. Parcheggio riservato. Due ampie sale da pranzo. Bar con TV e videoregistratore. Possibilità di video proiezioni, impianto di diffusione sonora. Sala giochi attrezzata. Vasto cortile polivalente con porticato, campo da pallavolo e campo da calcio a 7.

E' gradita la collaborazione in sala da pranzo per sparecchiare i tavoli.

SVAGO: Pallavolo, calcetto, tennis tavolo, giochi da tavolo

ESCURSIONI: I laghi di Pian del Re (m. 2020)
 La grotta di Rio Martino (m. 1530)
 Balma Boves Sanfront (a 16 km da Crissolo)



Si potrà inoltre: visitare l'abitato antico di Crissolo, la frazione Borgo, Ostanta (inserito nell'elenco de *I borghi più belli d'Italia*), fare passeggiate per i sentieri lungo il Po, nei boschi, al santuario di San Chiaffredo, al Pian della Regina (m. 1714), al monte Tivoli (m. 1791)

Si consigliano: scarponcini, giacca a vento, maglione

Prenotazioni entro il 30 giugno 2018.

Chi non volesse soggiornare nella struttura può trovare sistemazione presso gli alberghi siti in Crissolo.

Per informazioni: Ufficio Turistico – Crissolo cell. +39 329 210 7681

PER INFORMAZIONI SUI COSTI E ISCRIZIONI:

Maule Bruno: cell. +39 340 95 15 972 e-mail: brunomaule29@gmail.com

facebook: Centro Sportivo Amos Novara - Dojo Ronin Ki Aikido Novara

sito web: www.kiaikidoitalia.org