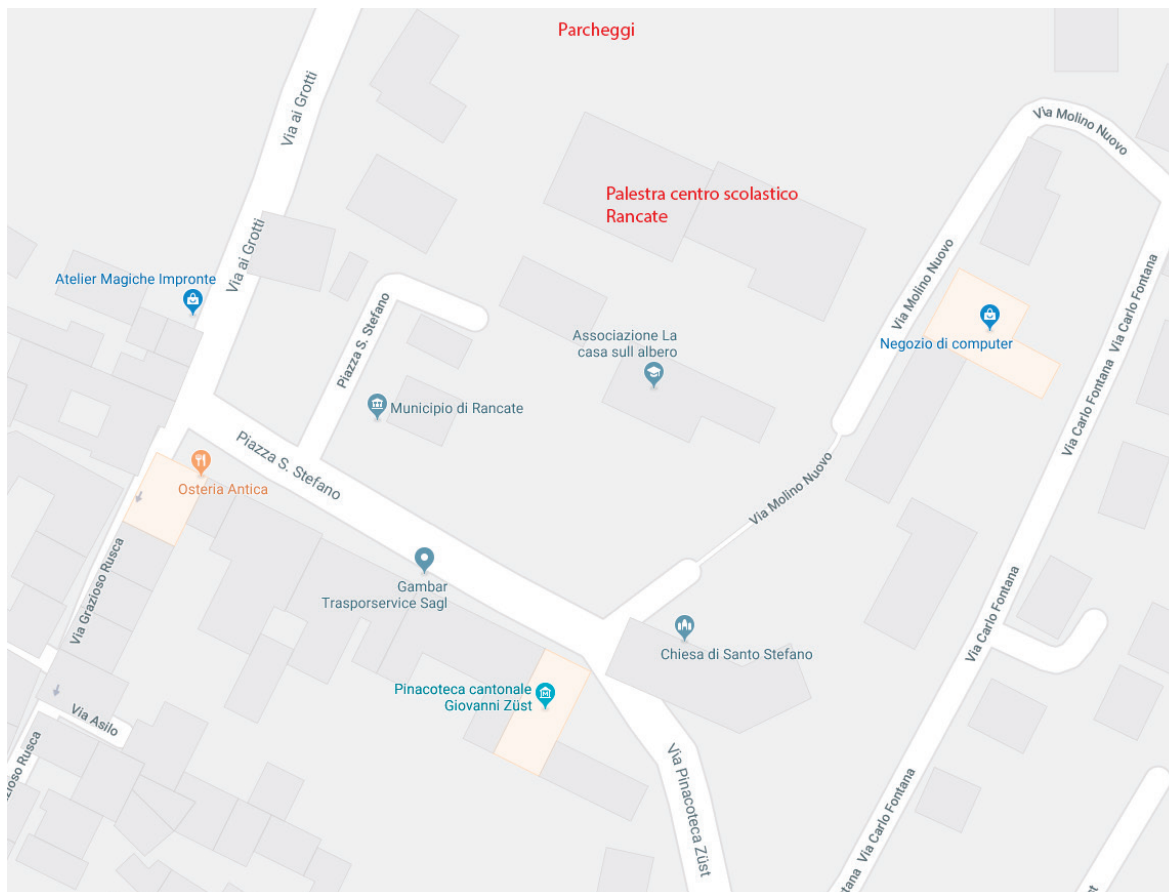


Informazioni e programma 35esimo Arti marziali Mendrisio Self defense day - 5.5.2018

Dove

Palestra del centro scolastico Rancate
Via Molino Nuovo
CH-6862 Rancate
Parcheggi: Via ai Grotti



Come arrivare

Automobile:

Uscita autostrada A2 - Mendrisio
Rotatoria, direzione Arzo, Novazzano
Superstrada, direzione Arzo, Ligornetto, Rancate

Mezzi pubblici:

Dall'aeroporto di Milano Malpensa
Treno regionale TILO, Malpensa-Mendrisio
(www.sbb.ch/it/)
Dalla stazione di Mendrisio
Autopostale, Mendrisio-Rancate Piazza Santo Stefano
(www.postauto.ch/it/)



Pernottamenti

Hotel Milano
 Piazza della Stazione
 Via Franscini 6
 CH-6850 Mendrisio
 +41 91 646 57 41
 www.hotel-milano.ch

Hotel Coronado
 Via Francesco Borromini 10
 CH-6850 Mendrisio
 +41 91 630 30 30
 www.hotelcoronado.ch

Prezzo

CHF 50.-
 oppure
 EUR 50.-

pagamento sul posto in contanti
 oppure
 sul conto corrente postale intestato a:
 Club Arti marziali Mendrisio
 casella postale 1032
 CH-6850 Mendrisio
 Conto n. 69-3032-1
 IBAN: CH10 0900 0000 6900 3032 1
 specificando: Iscrizione Self defense day 5.5.2018

Informazioni e iscrizioni

info@arti-marziali.net
 www.arti-marziali.net
 www.facebook.com/ArtiMarzialiMendrisio

Programma

ore 8:30	Accoglienza
ore 9:00	Seminario Johan Backteman
ore 10:00	Seminario Giovanni Di Meglio
ore 11:00	Seminario Pietro Di Rauso
ore 12:00	Pausa pranzo
ore 14:00	Seminario Gaetano C. Frongillo
ore 15:00	Seminario Johan Backteman
ore 16:00	Seminario Giovanni Di Meglio
ore 17:00	Seminario Pietro Di Rauso
ore 18:00	Dimostrazioni
ore 18:15	Conclusione

Nelle vicinanze sono presenti due bar e un ristorante, è anche possibile consumare un pranzo al sacco portato da casa. Nel corso della giornata sono disponibili liberamente acqua e frutta.

