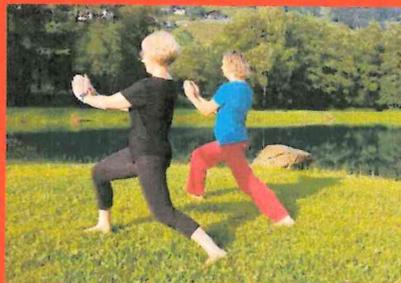


Il Nanbu Taiso è una ginnastica per la salute e la respirazione, adatta a tutte le età e ad ogni condizione fisica. Una tecnica da apprendere in base alla propria mobilità.

Vuoi provare senza impegno questo nuovo modo di fare ginnastica? Vieni in Palestra comunale ad Airolo il mercoledì dalle 19.00.



Il Nanbu Taiso si tiene ogni 15 giorni, contatta i responsabili e informati quando sarà il prossimo allenamento.

Per informazioni:
Claudio Ferrari - 076 615 41 61

10 tecniche ispirate alla natura o ad un suo animale.
10 posizioni da provare in assoluta libertà.
Un kata da esercitare a casa o all'aperto.



rispetto
disciplina
socializzazione

A.M.A. Arti Marziali Airolo

Palestra Comunale

*Allenamenti mercoledì e venerdì sera
per tutte le età, a partire dai 5 anni*

Tassa annuale:

adulti 160.-; studenti/apprendisti 80.-; ragazzi 50.-

Per informazioni, orari e lezioni di prova: artimarzialiairolo@bluewin.ch

Vladan Dokic (presidente) 079 906 46 01

Matteo Pedrucci (responsabile tecnico) 076 693 36 25