



**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](mailto:artimarzialiairolo@bluewin.ch)*

*Vladan Dokic (presidente) 079 906 46 01*

*Matteo Pedrucci (responsabile tecnico) 076 693 36 25*