



16 GIORNI DI ATTIVISMO CONTRO LA VIOLENZA DI GENERE

CAMPAGNA MONDIALE

PROGRAMMA CORSI DI DIFESA PERSONALE

27 novembre 2023
ore 19.30-21.00

Bellinzona, Via Saleggi 33
Palestra

Dojo Ulrico Käppeli e Ju-jitso Club Giubiasco, teoria e pratica.

28 novembre 2023
ore 18.30-20.00

Pregassona, Via Arbostra 2,
Sala polivalente Concronos

*Arti Marziali Lugano, per informazioni: info@artimarzialilugano.com
oppure contattando l'istruttore Tiberio Recine: 077 419 36 70.*

29 novembre 2023
ore 18.00-20.00

Lugano, Il Laboratorio del Tai
Chi Chuan, Via Vignola 2

*Tai Chi Facile, "Quando la reattività mentale è più importante della
tecnica", per informazioni: 076 248 16 88.*

30 novembre 2023
ore 18.00-19.00

Chiasso, Via Cattaneo 10

Centro arti marziali Do Yu Kai.

30 novembre 2023
ore 19.30-21.00

Bellinzona, Via Saleggi 33
Palestra

Dojo Ulrico Käppeli e Ju-jitso Club Giubiasco, teoria e pratica.

1 dicembre 2023
ore 17.15-18.45

Pregassona, Via Arbostra 2,
Sala polivalente Concronos

*Arti Marziali Lugano, per informazioni: info@artimarzialilugano.com
oppure contattando l'istruttore Tiberio Recine: 077 419 36 70.*

1 dicembre 2023
ogni ora tra le:
**10.00-13.00/
16.00-19.00**

Lugano, Il Laboratorio del Tai
Chi Chuan, Via Vignola 2

*Tai Chi Facile, "Quando la reattività mentale è più importante della
tecnica", per informazioni: 076 248 16 88.*



16 GIORNI DI ATTIVISMO CONTRO LA VIOLENZA DI GENERE

CAMPAGNA MONDIALE

2 dicembre 2023
ore 15.00-18.00

Mendrisio, Palestra comunale,
Via Vela

*TakeTomikai – Club Arti marziali Mendrisio, [Dettagli e iscrizioni](#) oppure:
079 471 64 10.*

5 dicembre 2023
ore 18.30-20.00

Pregassona, Via Arbostra 2,
Sala polivalente Concronos

Arti Marziali Lugano, per informazioni: info@artimarzialilugano.com
oppure contattando l'istruttore Tiberio Recine: 077 419 36 70.

8 dicembre 2023
ore 17.15-18.45

Pregassona, Via Arbostra 2,
Sala polivalente Concronos

Arti Marziali Lugano, per informazioni: info@artimarzialilugano.com
oppure contattando l'istruttore Tiberio Recine: 077 419 36 70.

9 dicembre 2023
ore 15.00-18.00

Mendrisio, Palestra comunale,
Via Vela

*TakeTomikai – Club Arti marziali Mendrisio, [Dettagli e iscrizioni](#) oppure:
079 471 64 10.*