



## Eventi in programma 2020

---

**Data da definire , dalle 9.00 alle 11.00**

**Corso di autodifesa personale femminile:** Psicologia e atteggiamento mentale- basi sulla posizione e la guardia- percussioni- leve e prese per svincolarsi dal corpo a corpo.

Le lezioni sono a partire dai 12 anni e agli adulti che vogliono acquisire sicurezza.

Costo totale delle tre giornate chf 130.-

**Lezioni di autodifesa** che comprendono le tecniche da Karate, Jeet Kune Do, pugilato  
**1h (lezione privata) su appuntamento. Chf 50.00**

.....  
**Corso tiro con l'arco AMATORIALE**, ci si diverte imparando le basi del tiro con l'arco,  
su prenotazione, lezioni private di  
**30 min. chf. 30.00**

In gruppo da 3 partecipanti : **1h chf 50.00 a partecipante su richiesta**  
.....

## **17 ottobre 2020 : porte aperte CASTAGNATA WESTERN**

dalle 14.00 alle 18.00

- Giri a cavallo
- Tiro con l'arco
- Bancarelle
- Piccola buvette in funzione
- Castagne

**Siamo qui per VOI 😊**

**Per iscrizioni e info: 0794573349 Mara – [info@scuderiajava.ch](mailto:info@scuderiajava.ch)**