

AIKIDO & MARE



13° Edizione



Lauria 07 / 10 Agosto 2025

(Via Parco Carroso,56)

Fiordineve Cozzi 7° Dan Shihan

PROGRAMMA

Giovedì 07

- Ore 18:00 - 20:00 - Lezione Aikido – Jo / Bokken
- ore 21.30 - Cena al dojo con specialità tipiche della propria regione che ognuno offrirà al gruppo nella serata di benvenuto

Venerdì 08

- Ore 10:00 -12:30 - Lezione Aikido – Jo / Bokken
- Ore 16.00 Mare - Maratea in Snorkeling e/o canoa – Serata al lido Susy
Pizza - Musica balli e Bagno di Notte

Sabato 09

- Ore 10:00 - 12:30 - Lezione Aikido – Jo / Bokken
- Ore 15.30 Mare – Gita in Catamarano (40 mt) Isola Dino e costa

dell'Arco Magno, con pasto a bordo e/o libero snorkeling Isola e Grotta (Serata sociale Cena al dojo)

Domenica 10

- Ore 10.30 **MISOGI** Cascate di Latronico Pranzo al Sacco
 - Ore 17.00 - 18.30 **Armi nel Bosco** (Canicella di Lauria)
- Relax in riva al fiume o Passeggiata nel bosco e/o visita a Laino Castello
Ore 20.30 Cena tipica all'Agriturismo La Quietè del vecchio pino

Lunedì 11 - GIORNATA LIBERA di Arrivederci

- Mattina River Walking Cascata Iannello Laino LIBERA
- Pomeriggio Mare e Passeggiata a Cavallo sulla spiaggia di Castrocuoco di Maratea
- Ore 21.30 Cena al nel Maneggio Mara-ranch con prodotti tipici.

Aikido e Mare



**- Compilare la domanda di
preiscrizione per prenotare le attività
entro il 10 luglio**

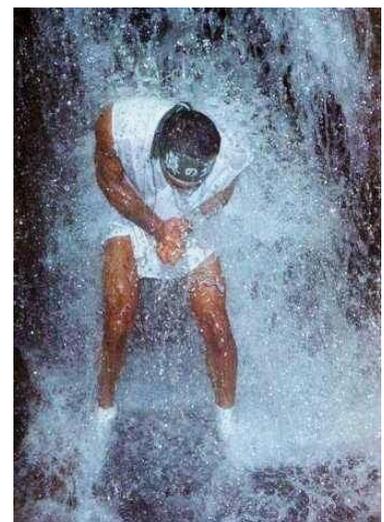
- E' possibile pernottare nel dojo
 - Portare Jo, Bokken e Tanto
 - Per il MISOGI: Maglietta bianca, scarpette scoglio
 - Per lo SNORKELING Maschera Pinne e/o muta corta
 - Contributo stage € 80.00 - Singolo € 30.00
 - Il programma potrebbe subire variazioni un relazioni alle condizioni climatiche
- Info.331.8238849
fiordineve@alice.it
www.aikidoweb.it

PERNOTTAMENTI

- Hotel Isola di Lauria** (50mt dal Dojo)
Tel. 0973/823905/6/7
- B&B Rio Carroso**, 21 (100 mt dal dojo)
Tel. 338 863089
- B&B Alle Scalette** (1 km dal dojo) Via Teatro,
tel. 340 634 0553
- B&B La Fontana Borbone**(5km) Via Nazionale
tel. 389 8330646
- &B La Quercia di Massena** Tel. 340 3037507
- B&B Masseria Cozzi** - Tel. 3290043164
- Hotel Villa Terry** (1 km dal dojo) Tel. 328 1513314
- Hotel Happy Moment** (10 km dal dojo)
Tel. 0973 624198
- Hotel La Quiete** (10 km dal dojo) Tel. 0973 826677



Aikido Mare e Montagna Lauria



Preiscrizione stage AIKIDO & MARE - Lauria 2025

da inviare entro il 10 luglio 2025 a - fiordineve@alice.it whatsapp 3318238849

La preiscrizione serve esclusivamente per poter organizzare le attività del Tempo libero e i pasti

Nome _____ Cognome _____

Grado _____ Dojo _____ Città _____

Tel. _____

Indicare la partecipazione alle Lezioni ed alle attività extra per poter prenotare

Pernottamento al dojo si no Giorni _____ Persone _____

Indicare se vegetariano, vegano o intollerante _____

(Si potrà scegliere alla carta la cena desiderata)

Giovedì 7 Lezione si no Offerta specialità tipiche della propria regione si no N° _____

Venerdì 8 Lezione si no Giro in Canoa si no N° _____ Pizza al lido si no N° _____

Sabato 9 Lezione si no Gita in Catamarano + pasto a bordo si no N° _____

Domenica 10 Misogi si no Cena Agriturismo (vecchio Pino) si no N° _____

Lunedì 11 Escursione Cascata libera guida il Maestro si no N° _____

Passeggiata a Cavallo in Spiaggia si no N° _____

Cena al Mara RANCH si no N° _____

Gita in Canoa, Giro in Catamarano, Passeggiata a Cavallo sulla spiaggia, hanno un costo anche se minimo. Snorkeling – Escursione alla Cascata Iannello etc. non hanno nessun costo, visto che fa da guida il maestro.

Vi è la possibilità di fare attività quali Rafting, Arrampicate, Ponti tibetani, escursioni in montagna Presso centri specializzati a pochi km dal dojo.