



BUDOKAI A.S.D. C.C.R. ISPRA
e
ASSOCIAZIONE INTERNAZIONALE AIKIDO

Organizzano



Stage Internazionale Aikido
Ispra (VA), Via Esperia 467
c/o "Polisportiva Budokai-Club House C.C.R. Ispra"

28 - 29 - 30 Aprile 2017

Diretto dai Maestri dell'A.I.A.

ORARIO

	Mattina	Pomeriggio
Venerdi 28 Aprile		20:30 - 22:00
Sabato 29 Aprile	10.00 - 12:30	15:30 - 17:30
Domenica 30 Aprile	10.00 - 12:30	libero

La partecipazione allo stage e' aperta ai partecipanti di altre Associazioni purché in regola con l'assicurazione.



Associazione Internazionale Aikido

ORARI e COSTI

Venerdì 28 aprile	Ispra	20:30 - 22:00	
Sabato 29 aprile	Ispra	10.00 - 12.30	15.30 - 17.30
Domenica 30 aprile	Ispra	10:00 - 12:30	

gratuito per soci A.I.A.

ospiti non associati A.I.A.

4 lezioni (Stage intero)	40 €	3 lezioni	40 €
2 lezioni	30 €	1 lezione	20 €

Per il sabato è previsto il pranzo (15€) e la cena (25€) in un ristorante nelle vicinanze del dojo, da prenotare in segreteria

Ispra

Ispra è un comune lacustre che si affaccia sulla sponda orientale del lago Maggiore, a nord di Angera e di Ranco. Il territorio del paese è modulato dalla presenza di due rilievi rocciosi: il *Monte del Prete* e il *Monte dei Nassi*. Le loro pendici, ripide e rocciose, sono segnate dalle tracce di antiche *fornaci* di calce. Fanno parte del paese anche alcune frazioni e circa un terzo del territorio, infine, è occupato dal **CCR, il Centro Comune di Ricerca**, in inglese **JRC, Joint Research Center**, ente di ricerca dell'Unione Europea che qui ha posto la sua unica sede italiana.

Turismo ad Ispra

Pur offrendo un terreno aspro e roccioso, Ispra fu abitata fin da tempi antichissimi: sono state ritrovate tracce inequivocabili delle popolazioni che qui risiedevano durante l'età del Ferro e che facevano parte della cosiddetta *Cultura di Golasecca*.

In cima al Monte del Prete è ancora possibile ammirare i ruderi del **Castello di San Cristoforo**, fortificazione collegata a vista con gli altri castelli della zona e utilizzata per le segnalazioni. Interessante è anche il complesso della **Chiesa di San Martino** che deve la sua particolarità al fatto di essere formato dall'unione di due chiese orientate in direzioni opposte: la più antica (XVII secolo) guarda verso il lago e l'altra, più giovane di un secolo, verso la piazza. Il bel campanile che le sovrasta fu costruito nel 1680.

Peculiarità di Ispra

L'attività turistica a Ispra non è certamente un fenomeno recente, sono infatti del 1800 le grandi e ricche dimore signorili che, con i loro superbi giardini, abbelliscono tutto il territorio circostante. Altra tradizionale e secolare attività era l'estrazione e la lavorazione del calcare, di cui sono segni evidenti gli squarci bianchi sui fianchi della collina e quattro delle fornaci un tempo utilizzate per la lavorazione della calce viva.

Ispra è infine caratterizzata dal lungo sviluppo della riva del lago. La costa è quasi interamente percorribile e servita per lungo tratto da un'attrezzata passeggiata pedonale.