



COMITATO DELL' ASSEMBLEA DEI GENITORI
SCUOLA MEDIA DI VIGANELLO
6962 Viganello
Mail: comitato.genitori.smv@gmail.com

CORSI RICREATIVI

Anno scolastico 2025 - 2026

Lunedì 16 Giugno 2025

Cari genitori e amiche/amici del Comitato,
in questa brochure trovate la proposta dei corsi che stiamo organizzando.
Speriamo la leggerete con attenzione e Vorrete procedere, se vi fa piacere, all'iscrizione ai corsi che Vi interessano.

Vi invitiamo a leggere il Regolamento dei corsi, che trovate sia più avanti, che esposto nella nostra bacheca di fronte alla segreteria e pubblicato sulla pagina web della scuola.

Tutti i corsi avranno inizio nella settimana che parte dal 15 settembre 2025.

Giorno di scadenza per le iscrizioni è sabato 6 settembre 2025.

Sono ammesse iscrizioni tardive, ma con le condizioni che Vi invitiamo a leggere nel Regolamento dei corsi.

Precisiamo che i corsi serali non sono riservati ai genitori, ma anche ad amici, e alcuni anche ai ragazzi a partire dai 13 anni di età, con l'autorizzazione dell'autorità parentale.

Le iscrizioni possono essere fatte con un semplice messaggio whatsapp al numero +41 78 233 29 84 indicando Nome, Cognome, indirizzo e corso al quale ci si vuole iscrivere.

L'iscrizione ai corsi richiede la lettura e l'integrale accettazione delle condizioni indicate nel Regolamento.

Entro mercoledì 10 settembre, se viene raggiunto il minimo di iscritti, riceverete la conferma che il corso partirà, e soltanto in seguito provvederete al pagamento.

Cordiali saluti.

COMITATO DEI GENITORI
SM VIGANELLO

Pagamento dei corsi : vi chiediamo di effettuare i pagamenti con bonifico, entro 5gg di calendario dall'inizio delle lezioni, sul seguente conto corrente:

ASSEMBLEA GENITORI SCUOLA MEDIA VIGANELLO
BANCA RAIFFEISEN IBAN CH77 8080 8009 4057 5833 6

CORSI RICREATIVI

Per i corsi ricreativi, il costo di ogni singolo corso è di CHF 100.- per 10 lezioni

YOGA OVER 16 E ADULTI con Saskia

Una pratica di yoga dolce in cui si guida il corpo a muoversi e rilassarsi in modo consapevole

Giorno: **lunedì**

Orario: dalle 18.45 alle 19.45

Costo: CHF 100.- per 10 incontri di 1 ora

Numero di iscritti: minimo 6, massimo 15

Commento: Il corso è per i genitori degli allievi, ma aperto anche a ragazzi/e over 16, parenti ed amici. Ogni partecipante dovrà portare il proprio tappetino, vestiti comodi e una piccola coperta.

PILATES MATWORK PER OVER 13 E ADULTI con Gaia

Giorno: **martedì**

Orario: dalle 18.00 alle 19.00

Costo: CHF 100.- per 10 incontri di 1 ora

Numero di iscritti: minimo 6, massimo 15

Commento: Il corso è aperto anche a parenti ed amici. Ogni partecipante dovrà portarsi il proprio tappetino e vestiti comodi.

VINYASA YOGA PER OVER 16 E ADULTI con Selene (Yoga dinamico che collega le posizioni tra di loro in un flusso, con l'aiuto della respirazione)

Giorno: **martedì**

Orario: dalle 19.00 alle 20.00

Costo: CHF 100.- per 10 incontri di 1 ora

Numero di iscritti: minimo 6, massimo 15

Commento: Il corso è per i genitori degli allievi, ma aperto anche a ragazzi/e over 16, parenti ed amici. Ogni partecipante dovrà portare il proprio tappetino e vestiti comodi.

CROSS CARDIO OVER 13 E ADULTI con Valentina

Giorno: **mercoledì**

Orario: dalle 18.30 alle 19.20

Costo: CHF 100.- per 10 incontri di 50 minuti

Numero di iscritti: minimo 6, massimo 15

Metodo di allenamento che mira al cambiamento metabolico, per ottenere risultati fisiologici; miglioramento della capacità aerobica, dimagrimento, aumento del tono muscolare e della forza.

PILATES MATWORK OVER 13 E ADULTI con Gaia

Giorno: **giovedì**

Orario: dalle 18.00 alle 19.00

Costo: CHF 100.- per 10 incontri di 1 ora

Numero di iscritti: minimo 6, massimo 15

Commento: Il corso è aperto anche a parenti ed amici. Ogni partecipante dovrà portarsi il proprio tappetino e vestiti comodi.

PILATES MATWORK OVER 13 E ADULTI con Gaia

Giorno: **giovedì**

Orario: dalle 19.15 alle 20.15

Costo: CHF 100.- per 10 incontri di 1 ora

Numero di iscritti: minimo 6, massimo 15

Commento: Il corso è aperto anche a parenti ed amici. Ogni partecipante dovrà portarsi il proprio tappetino e vestiti comodi.

Nota bene : per gli iscritti tra i 13 e 16 anni, che vogliono partecipare ai corsi di pilates e crosscardio, sarà richiesta una specifica autorizzazione dei genitori

REGOLAMENTO CORSI

Il Comitato dei Genitori delle Medie di Viganello si impegna a offrire, in ogni semestre, una proposta di corsi di materia per gli allievi, e corsi ricreativi sia per gli allievi che per i genitori.

A garanzia di tale offerta chiediamo, a tutti i partecipanti ai nostri corsi, il rispetto del presente Regolamento in tutti i suoi punti.

E' necessario iscriversi secondo le indicazioni del volantino, nei termini temporali indicati.

Una volta iscritti, si é tenuti a una frequenza più regolare possibile.

Ogni eventuale assenza dovrà essere tempestivamente comunicata e motivata all'insegnante tramite la chat che viene creata per ogni corso.

I pagamenti, previsti per la partecipazione ai corsi, **sono da effettuarsi entro 5gg dall'inizio delle lezioni**, con le modalità indicate nella conferma che viene inviata per ogni corso attivato.

Non sono previste lezioni di prova, ma il Comitato é disponibile a valutare casi di assenza prolungata per seri e comprovati motivi.

Gli allievi, che si iscrivono a corsi già iniziati, pagheranno 90 Fr (80Fr per i corsi di materia) dalla seconda lezione e 80 Fr dalla terza, sempre a condizione che ci siano ancora posti disponibili e con l'accordo della docenza. Ulteriori casistiche saranno valutate a discrezione del Comitato Genitori.

Nel caso si superasse il numero massimo n di iscritti per corso, il Comitato valuterà, se possibile, di erogare un doppio corso, altrimenti saranno accettati i primi n partecipanti secondo data e orario di iscrizione.

Il Comitato si riserva, al momento della conferma, la possibilità di anticipare o posticipare l'orario di inizio delle lezioni fino a 30 min per ragioni organizzative, senza preavviso.

E' richiesto il rispetto degli orari, degli spazi e delle persone. In caso di comportamento inadeguato il partecipante potrà essere escluso dal corso, a insindacabile giudizio del docente e del Comitato. In questo caso la tassa di partecipazione non verrà restituita.

Si ricorda che i singoli partecipanti devono essere assicurati privatamente contro gli infortuni, e possedere un'assicurazione di responsabilità civile, a copertura di eventuali danni causati a persone e oggetti. Il Comitato dei Genitori, che organizza i corsi, non si assume alcuna responsabilità in caso di eventuali incidenti e danni causati a cose e/o a persone.

Ricordiamo che iscrivendo i propri figli, i genitori o gli esercenti la potestà genitoriale accettano integralmente e senza riserve le condizioni del presente Regolamento.

Accettano inoltre il trattamento dei dati personali propri e dei loro figli (nome, cognome, numero di telefono, indirizzo email..), da parte del Comitato Genitori, che li utilizza esclusivamente per la finalità di organizzazione e gestione dei corsi.

Cordiali saluti.

COMITATO DEI GENITORI
SCUOLA MEDIA VIGANELLO