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

CORSI RICREATIVI

Anno scolastico 2026 - 2027

Mercoledì 18 Novembre 2026

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 in fondo a questa brochure, nella nostra bacheca di fronte alla segreteria e sulla pagina web della scuola.
Il secondo ciclo dei corsi avrà inizio in date diverse, specificate nel riquadro relativo al corso di vostro interesse.
Giorno di **scadenza per le iscrizioni è il giorno precedente all'inizio del corso scelto.**
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 devono 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.

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, a partire dal 7 dicembre 2026**
Orario: dalle 19.45 alle 20.45
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, a partire dal primo dicembre 2026**
Orario: dalle 18.00 alle 18.50
Costo: CHF 100.- per 10 incontri di 50 minuti
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.

YOGA PER OVER 16 E ADULTI con Selene

Giorno: **Martedì, a partire dal primo dicembre 2026**
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, a partire dal 2 dicembre 2026**
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, a partire dal 26 novembre 2026**
Orario: dalle 18.00 alle 18.50
Costo: CHF 100.- per 10 incontri di 50 minuti
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, a partire dal 26 novembre 2026**
Orario: dalle 19.00 alle 19.50
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 vogliano partecipare ai corsi di pilates e crosscardio, sarà richiesta una specifica autorizzazione dei genitori

REGOLAMENTO CORSI SERALI

1. **Premessa**

Il Comitato Genitori delle scuole medie di Viganello si impegna per offrire, durante l'anno scolastico, una proposta di corsi ricreativi serali per adulti e ragazzi (principalmente i genitori degli allievi, ma anche parenti, amici...)
A garanzia di tale offerta chiediamo, a tutti i partecipanti ai nostri corsi, il rispetto del presente Regolamento in tutti i suoi punti.

2. **Iscrizione e frequenza**

È necessario iscriversi secondo le indicazioni del volantino, nei termini temporali indicati. Una volta iscritti, si è tenuti a una frequenza più regolare possibile. Ogni eventuale assenza dovrà essere tempestivamente comunicata e motivata all'insegnante, tramite la chat Whatsapp che viene creata per ogni corso.

3. **Partecipanti minorenni**

Per l'iscrizione di partecipanti minorenni, possibile a partire dai 13 o dai 16 anni, a seconda del corso, è richiesta la sottoscrizione di una specifica autorizzazione/manleva da parte di un esercente la potestà genitoriale.

4. **Pagamenti**

I pagamenti previsti per la partecipazione ai corsi sono da effettuarsi entro 5 gg dall'inizio delle lezioni, sul seguente conto corrente: *ASSEMBLEA GENITORI SCUOLA MEDIA VIGANELLO BANCA RAIFFEISEN - IBAN CH77 8080 8009 4057 5833 6*

5. **Lezione di prova e conteggio delle lezioni**

Per i corsi serali è prevista una lezione di prova gratuita, se poi si conferma l'iscrizione la stessa verrà conteggiata.
Le lezioni vengono conteggiate a pacchetti di 10, se ci si iscrive a ciclo iniziato verranno conteggiate le lezioni restanti del ciclo in corso.

6. **Comportamento**

È richiesto il rispetto degli orari, degli spazi e delle persone. In caso di comportamento inadeguato il partecipante potrà essere escluso dal corso. In questo caso la tassa di partecipazione non verrà restituita.

7. **Assicurazione e responsabilità**

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.

8. **Accettazione del Regolamento, dati personali e chat Whatsapp**

Ricordiamo che con l'iscrizione, i partecipanti, o gli esercenti la potestà genitoriale nel caso di partecipanti minorenni, attestano un buono stato psico-fisico e 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.
Accettano altresì di essere inseriti nella chat Whatsapp che il Comitato e la docenza del corso utilizzano per comunicazioni relative alla gestione del corso stesso.

Cordiali saluti.

COMITATO DEI GENITORI
SCUOLA MEDIA VIGANELLO