

# CORSI GGM PER ADULTI

## 1. YOGA

15 incontri durante i quali coltiveremo il nostro corpo spirituale, emozionale e fisico attraverso quest'arte antica praticata da millenni (max 14 partecipanti).



**DATA:** ogni venerdì, dal 24 gennaio al 6 giugno (15 lezioni)

**ORARIO:** 9:00-10:00

**LUOGO:** sala Multiuso a Besazio

**COSTO:** CHF 150.-

**Insegnante:** Davide Pallaro

**Iscrizioni a:** [claudiameshaleggm@gmail.com](mailto:claudiameshaleggm@gmail.com)

## 2. PILATES

Grazie a questo corso, miglioreremo la consapevolezza del nostro corpo attraverso esercizi che coinvolgono la respirazione controllata, il rafforzamento dei muscoli centrali e il miglioramento della mobilità delle articolazioni (min 6 partecipanti, max 12).



**DATA:** ogni venerdì, dal 24 gennaio al 6 giugno (15 lezioni)

**ORARIO:** 10:10-11:00

**LUOGO:** sala Multiuso a Besazio

**COSTO:** CHF 180.-

**Insegnante:** Valeria Donà (Backstage Dance&Fitness)

**Iscrizioni a:** [nicolettadelucchiggm@gmail.com](mailto:nicolettadelucchiggm@gmail.com)

La partecipazione ai corsi è possibile previo versamento della tassa annuale GGM di CHF 20.- per famiglia (per anno scolastico) da effettuare sul conto intestato al Gruppo Genitori della Montagna GGM, 6864 Arzo presso Raiffeisen Mendrisio e Valle di Muggio:

IBAN CH80 8080 8001 8311 6388 8

I singoli corsi vanno invece pagati **IN CONTANTI** secondo le indicazioni fornite al momento dell'iscrizione, Ogni partecipante dev'essere assicurato individualmente.

### 3. LAVORIAMO ALL'UNCINETTO

Con rocche di fettuccia colorate e "ferri del mestiere", impareremo a lavorare all'uncinetto e creeremo un originale cesto no portaoggetti (max 10 partecipanti).



DATA: lunedì 27 gennaio, 3 e 10 febbraio (3 incontri)

ORARIO: 14:15-15:15

LUOGO: sala Multiuso, piano -1, Scuola elementare di Arzo

COSTO: CHF 25.-

Animatrice: Roberta Armaroli

Iscrizioni a: [nicolettadelucchiggm@gmail.com](mailto:nicolettadelucchiggm@gmail.com)

### 4. FACIAL SHAPE - L'ANALISI DEL VISO

Grazie all'analisi della forma del nostro viso impareremo come valorizzarlo. Scopriremo quali sono le pettinature, i tagli e gli accessori, come orecchini e occhiali, che lo armonizzano (max 6 partecipanti).



DATA: domenica 23 febbraio

ORARIO: 14:00-16:00 oppure 16:15-18:15

LUOGO: sala Multiuso, piano -1, Scuola elementare di Arzo

COSTO: CHF 30.-

Animatrice: Valentina Casiraghi

Iscrizioni a: [claudiameshaleggm@gmail.com](mailto:claudiameshaleggm@gmail.com)

La partecipazione ai corsi è possibile previo versamento della tassa annuale GGM di CHF 20.- per famiglia (per anno scolastico) da effettuare sul conto intestato al Gruppo Genitori della Montagna GGM, 6864 Arzo presso Raiffeisen Mendrisio e Valle di Muggio:

IBAN CH80 8080 8001 8311 6388 8

I singoli corsi vanno invece pagati IN CONTANTI secondo le indicazioni fornite al momento dell'iscrizione, Ogni partecipante dev'essere assicurato individualmente.

## 5. LE TAGLIATELLE

Pasta fresca... un goloso e semplice piatto a cui nessuno può resistere! Partendo da uova fresche e farina, a fine corso porterete a casa delle ottime tagliatelle da gustare in famiglia (max 8 partecipanti).



**DATA:** venerdì 21 marzo

**ORARIO:** 17:15-19:00

**LUOGO:** sala Multiuso, piano -1, Scuola elementare di Arzo

**COSTO:** CHF 10.-

**Animatrice:** Martina Ferracini

**Iscrizioni a:** [martinaferraciniggm@gmail.com](mailto:martinaferraciniggm@gmail.com)

## 6. SOTTOBICCHIERI IN RESINA

Impareremo come poter lavorare con la resina epossidica applicando del colore e degli oggetti come ad es. fiori secchi, sabbia, bottoni, conchiglie, ecc. Attraverso l'utilizzo di stam pi rotondi, creeremo poi dei sottobicchieri molto speciali (max 6 partecipanti).



**DATA:** mercoledì 14 maggio

**ORARIO:** 9:00-10:45

**LUOGO:** sala Multiuso, piano -1, Scuola elementare di Arzo

**COSTO:** CHF 20.-

**Animatrice:** Alice Romano

**Iscrizioni a:** [susiparmeggianiggm@gmail.com](mailto:susiparmeggianiggm@gmail.com)

La partecipazione ai corsi è possibile previo versamento della tassa annuale GGM di CHF 20.- per famiglia (per anno scolastico) da effettuare sul conto intestato al Gruppo Genitori della Montagna GGM, 6864 Arzo presso Raiffeisen Mendrisio e Valle di Muggio:

IBAN CH80 8080 8001 8311 6388 8

I singoli corsi vanno invece pagati IN CONTANTI secondo le indicazioni fornite al momento dell'iscrizione, Ogni partecipante dev'essere assicurato individualmente.