

ATTIVITÀ GGM
SETTEMBRE-DICEMBRE 2026
EVENTI
CORSI SCUOLE MEDIE/ADULTI

COMITATO GGM

Ferrari Jenny Pres.	076 534 92 24
Caverzasio Silvia	076 559 19 98
Delucchi Aceto Nicoletta	076 615 43 15
Ferracini Martina	079 683 15 67
Lombardo Lara	076 388 76 90
Meshale Claudia	079 444 43 75
Parmeggiani Susi	+39 329 141 19 00

CONTATTACI

Avete delle domande da porci, una proposta per un'attività da realizzare "qui sulla montagna" oppure vi piacerebbe aderire al nostro affiatato e vulcanico Comitato per organizzare le attività future?

Allora... CONTATTATECI scrivendoci a:
comitatoggm@gmail.com

SEGUICI

Volete rimanere aggiornati sulle nostre attività?
SEGUITECI anche sulla nostra [pagina Facebook](#)
Gruppo Genitori della Montagna Arzo



Chi siamo

Il Gruppo Genitori della Montagna è un'associazione senza scopo di lucro che si occupa di promuovere l'incontro fra le famiglie dei quartieri di Arzo, Besazio, Meride e Tremona, proponendo in loco attività ricreative extra-scolastiche rivolte ai bambini, ai ragazzi e agli adulti che vivono nei quartieri della Montagna.

I nostri corsi

Con la collaborazione di professionisti e amatori, organizziamo numerosi corsi creativi, di cucina, linguistici e sportivi. Proponiamo anche alcuni eventi dedicati alle famiglie della Montagna.

Condizioni di partecipazione

La partecipazione alle attività proposte è consentita previo versamento della tassa annuale GGM di CHF 20.- per famiglia (per anno scolastico).

Il pagamento della tassa, che ci permette di sostenere i costi di gestione delle attività e dell'associazione, è da effettuare sul numero di conto corrente bancario CH80 8080 8001 8311 6388 8 intestato a GGM, 6864 Arzo, presso la Banca Raiffeisen Mendrisio e Valle di Muggio.

I singoli corsi vanno invece pagati IN CONTANTI secondo le indicazioni fornite al momento dell'iscrizione.

L'oscillazione delle quote d'iscrizione ai singoli corsi è dovuta alla variazione dei fondi che il GGM ha disposizione per coprire una parte dei costi dei corsi.

Chi s'iscrive ad una o più attività è tenuto a partecipare. Il GGM si riserva il diritto di richiedere il pagamento integrale in caso di assenza ingiustificata oppure in caso di disdetta non notificata in tempo utile (stabilito dal GGM).

Ogni partecipante dev'essere assicurato individualmente.

I corsi si riempiono velocemente. Per assicurarsi un posto consigliamo quindi d'iscriversi al più presto.

Il numero massimo di partecipanti è fissato dagli animatori dei corsi. Per i corsi le cui richieste d'iscrizione superano il numero massimo previsto, il GGM cerca sempre, se possibile, di pianificare ulteriori date.

Durante le vacanze scolastiche i corsi non hanno luogo.

Buon divertimento!



**Gruppo genitori
della montagna**



Natale sulla Montagna

1-24 Dicembre

VILLAGGIO DEGLI ELFI

*Chissà dove comparirà quest'anno il
magico villaggio dei nostri amici elfi?*

FINESTRE DELL'AVVENTO

Illuminiamo insieme Arzo, Besazio e Meride!

5 Dicembre

SAN NICOLAO E MERCATINO DI NATALE

*Non perdetevi questo tradizionale
appuntamento in Piazza ad Arzo...*

Maggiori info seguono

Riservate le date!



1. INTRODUZIONE ALLA BOXE (SM)

NUOVO!

Ci avvicineremo al mondo della boxe, imparando le prime tecniche attraverso esercizi mirati per sviluppare coordinazione, velocità e resistenza (min 5 partecipanti).

Ogni partecipante dovrà essere munito dei propri guantoni da boxe.

DATA: mercoledì 14, 21, 28 ottobre, 18 e 25 novembre

ORARIO: 16:30-17:30

LUOGO: palestra ad Arzo

COSTO: CHF 45.-

Tenuto da: Ringo Boxing Team

Iscrizioni a: susiparmeggianiggm@gmail.com

2. MAKE UP (SM)

Impareremo insieme ad esaltare le caratteristiche del nostro viso, secondo il nostro personale stile, e a realizzare da sole il nostro trucco ideale da giorno (max 10 partecipanti).

DATA: domenica 15 novembre

ORARIO: 16:00-18:00

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

COSTO: CHF 15.-

Animatrice: Roberta Billotta (truccatrice artistica)

Iscrizioni a: susiparmeggianiggm@gmail.com

3. HANDLETTERING NATALIZIO (V SE, SM e Adulti) **NUOVO!**

Creeremo degli originali biglietti di Natale in calligrafia con brushpen e pennino (max 15 partecipanti).

DATA: giovedì 19 novembre e 3 dicembre (2 incontri)

ORARIO: 17:30-19:00

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

COSTO: CHF 30.-

Animatrice: Gabriela Hess

Iscrizioni a: nicolettadelucchiggm@gmail.com

4. CAMMINATA METABOLICA (Adulti) **NUOVO!**

Movimento, energia e rinascita. Un percorso per ritrovare forma, benessere e vitalità, insieme e con il sorriso (max 12 partecipanti).

DATA: ogni mercoledì, dal 23 settembre al 28 ottobre

ORARIO: 9:00-10:00

RITROVO: Campo da calcio di Arzo

COSTO: CHF 90.-

Istruttrice: Gina D'Innocenzo (trainer certificata)

Iscrizioni a: martinaferraciniggm@gmail.com

5. YOGA (Adulti)

Coltiveremo per tutto l'anno il nostro corpo spirituale, emozionale e fisico attraverso quest'arte antica praticata da millenni (max 14 partecipanti).

DATA: ogni venerdì, dal 25 settembre all'11 giugno

ORARIO: 9:00-10:00

LUOGO: sala Multiuso a Besazio

COSTO: CHF 300.-

Insegnante: Tommaso Giacobini

Iscrizioni a: claudiameshaleggm@gmail.com

6. PILATES (Adulti)

Grazie a questo corso annuale, 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 25 settembre all'11 giugno

ORARIO: 10:10-11:00

LUOGO: sala Multiuso a Besazio

COSTO: CHF 340.-

Insegnante: Valeria Donà (Backstage Dance&Fitness)

Iscrizioni a: claudiameshaleggm@gmail.com

7. TRUCCABIMBI (Adulti)

NUOVO!

Impareremo i segreti del truccabimbi, scoprendo come usare spugne, pennelli e colori per realizzare disegni semplici, ma d'effetto, sui visi dei bambini e degli adulti.

DATA: venerdì 16 e 23 ottobre (2 incontri)

ORARIO: 14:00-15:00

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

COSTO: CHF 20.-

Animatrice: Nicoletta Delucchi Aceto

Iscrizioni a: nicolettadelucchiggm@gmail.com



**Gruppo genitori
della montagna**



comitatoggm@gmail.com

FB Gruppo Genitori della Montagna Arzo