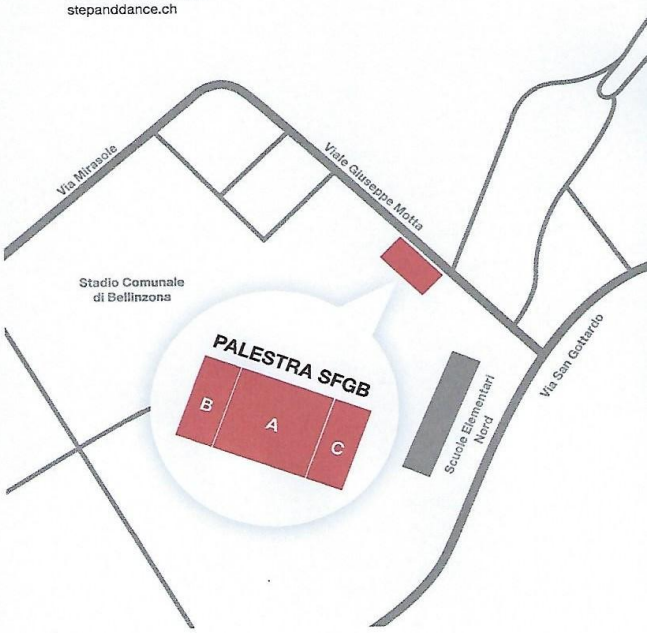
CONTATTI STEP&DANCE

Palestra SFG Bellinzona
Viale Giuseppe Motta 1
6500 Bellinzona
info@stepanddance.ch
stepanddance.ch





GRUPPO STEP&DANCE

Il gruppo Step & Dance offre corsi per ogni età ed è nato una quindicina di anni fa, prendendo il posto dell'allora "Ever Green".
Cerchiamo ogni stagione di portarvi novità e i nostri istruttori sono in continuo aggiornamento.

Quindi cosa aspetti?
Vieni a provare i nostri corsi.
I nostri istruttori ti aspettano con tutta la loro energia e il loro sorriso contagioso.



I NOSTRI CORSI

ZUMBA fitness · ZUMBA toning · ZUMBA STEP · ZUMBA kids · ZUMBA kids jr
www.zumba.com

- **Dance & Tone**
- **Danza modern-jazz**
- **G.A.G**
- **Pilates**

POUND
www.poundfit.com

- **Stretch & Tone**
- **Stretching**
- **Fusion Yoga&Fit**

M.A.X. Muscle Activity Excellence
www.max-training.com

- **Sport Conditioning**
- **Total Body**
- **Gambe e Glutei**
- **Addominali & Core**
- **Ginnastica Posturale**
- **Tai Chi Stretch**
- **VitalGym**

ONE KOR NRG
www.onekor.it

- **Hip Hop** (dagli 8 anni)



LUNEDÌ	POUNDFIT ® 09.00-10.00 Palestra C Paola	ZUMBA ® FITNESS 10.15-11.00 Palestra C Sara	GINNASTICA POSTURALE 14.15-15.15 Palestra C Virginia	ZUMBA ® KIDS JUNIOR 16.00-16.45 Palestra B Sara	ZUMBA ® KIDS 17.00-17.45 Palestra B Sara	PILATES 18.00-19.00 Palestra B Paola	ZUMBA ® FITNESS 19.10-20.10 Palestra B Roberta	DANZA MODERN-JAZZ 20.15-21.30 Palestra B Paolo
MARTEDÌ	G.A.G + STRETCHING 08.45-09.45 Palestra B Sofia	PILATES 08.55-09.55 Palestra C Paola	TOTAL BODY 09.55-10.40 Palestra B Sofia	FUSION YOGA&FIT 17.25-18.10 Palestra B Paola	POUNDFIT ® 18.15-19.00 Palestra B Paola	ZUMBA ® TONING 19.10-19.55 Palestra B Davide	ZUMBA ® FITNESS 20.00-20.45 Palestra B Davide	
MERCOLEDÌ	STRETCH & TONE 08.55-09.55 Palestra B Sofia	M.A.X ® + ADDOMINALI 09.00-10.00 Palestra C Francesca	DANCE & TONE 10.00-11.00 Palestra B Sofia					
GIOVEDÌ	ZUMBA ® FITNESS 09.00-10.00 Palestra C Cristina	GAMBE E GLUTEI 17.40-18.10 Palestra C Sofia	ZUMBA ® FITNESS 18.05-18.50 Palestra B Lucile	ADDOMINALI & CORE 18.15-18.45 Palestra C Sofia	SPORT CONDITIONING 19.00-20.00 Palestra B Sofia	TAI CHI STRETCH 20.10-21.10 Palestra B Virginia		
VENERDÌ	VITALGYM 08.45-09.45 Palestra C Barbara	G.A.G 08.55-09.40 Palestra B Sofia	ZUMBA ® FITNESS 09.50-10.50 Palestra B Jean-Louis	STRETCHING 09.55-10.40 Palestra C Sofia	HIP HOP (dagli 8 anni) 16.15-17.45 Palestra B Tina	ZUMBA ® STEP 18.00-19.00 Palestra B Jean-Louis		