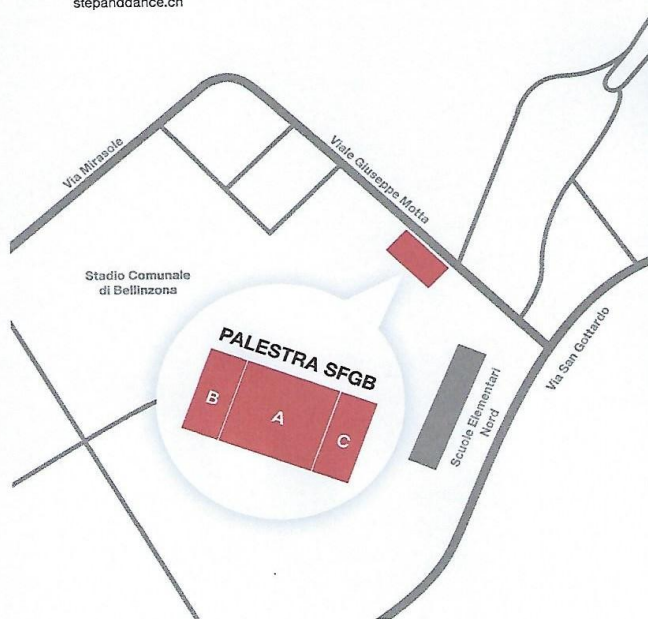


CONTATTI STEP&DANCE

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



Aerobic Dance and Tone

Danza modern-jazz

G.A.G

Pilates



www.poundfit.com

Stretch & Tone

Stretching

Fusion Yoga&Fit



www.max-training.com

Sport Conditioning

Core Training

Total Body

Gambe e Glutei

Addominali & Core

Ginnastica Posturale

Super Senior



www.onekor.it

Hip Hop (dagli 8 anni)

INIZIO CORSI
LUNEDÌ
15 SETTEMBRE
2025

STAGIONE
25/26

CORSI
E CALENDARIO

Step & Dance

LUNEDÌ	POUNDFIT® 09.15-10.15 Palestra B Paola	GINNASTICA POSTURALE 14.00-15.00 Palestra B 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 17.10-17.55 Palestra B Paola	POUNDFIT® 18.00-18.45 Palestra B Paola	ZUMBA® TONING 19.00-19.45 Palestra B Davide	ZUMBA® FITNESS 20.00-21.00 Palestra B Davide
MERCOLEDÌ	STRETCH AND TONE 08.55-09.55 Palestra B Sofia	M.A.X® + ADDOMINALI 09.00-10.00 Palestra C Francesca	AEROBIC DANCE&TONE 10.00-11.00 Palestra B Sofia				
GIOVEDÌ	ZUMBA® FITNESS 08.45-09.45 Palestra C Cristina	GAMBE E GLUTEI 17.40-18.10 Palestra C Sofia	ZUMBA® FITNESS 18.00-18.45 Palestra B Lucile	ADDOMINALI + CORE 18.15-18.45 Palestra C Sofia	SPORT CONDITIONING 19.00-20.00 Palestra B Sofia	STRETCH AND TONE 20.10-21.10 Palestra B Virginia	
VENERDÌ	SUPER SENIOR 08.45-09.45 Palestra C Barbara	G.A.G 08.55-09.40 Palestra B Sofia	ZUMBA® STEP 09.50-10.50 Palestra B Jean-Louis	STRETCHING 09.55-10.40 Palestra C Sofia	ONEKOR® NRG 14.00-15.00 Palestra B Jean-Louis	HIP HOP (dagli 8 anni) 16.30-17.30 Palestra B Tina	ZUMBA® STEP 18.00-19.00 Palestra B Jean-Louis