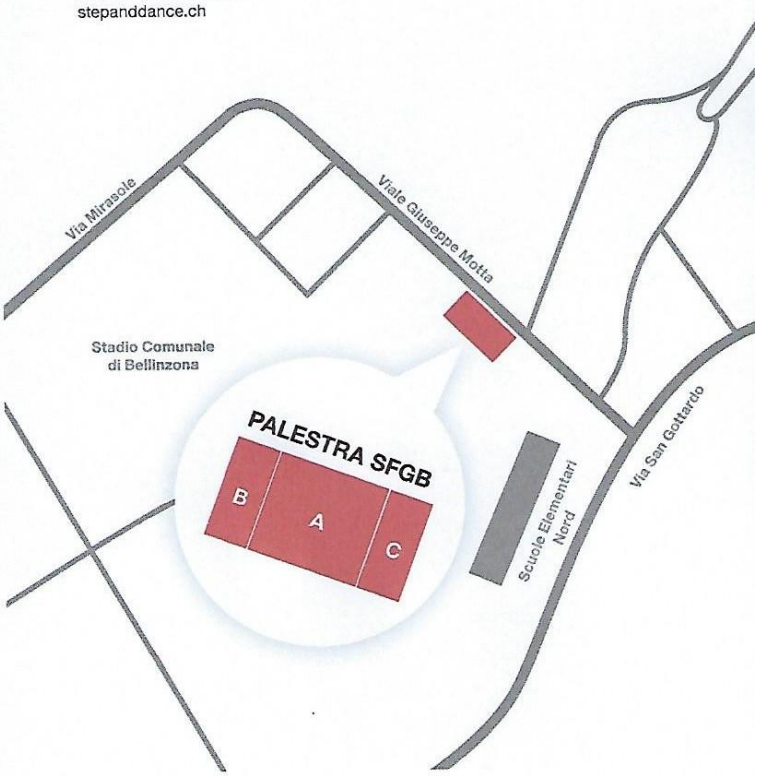
CONTATTI STEP&DANCE

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.

INIZIO CORSI
LUNEDÌ
11 SETTEMBRE
2023

PER INFORMAZIONI
O PREISCRIZIONI
info@stepanddance.ch

I NOSTRI CORSI

ZUMBA fitness · ZUMBA toning · ZUMBA kids · ZUMBA kids jr

www.zumba.com

- **Aerobic Dance and Tone**
- **Danza modern-jazz**
- **G.A.G**
- **Pilates**

POUND RIDEOUT. WORKOUT.

www.poundfit.com

- **Stretch and Tone**
- **Stretching**
- **Fusion Yoga&fit**
- **Interval Training**
- **Sport Conditioning**
- **Core training**



LUNEDÌ	POUNDFIT ® Ora: 9.15–10.15 Palestra B Corso: Paola	ZUMBA ® KIDS Ora: 16.55-17.40 Palestra B Corso: Cristina	PILATES Ora: 18.15-19.15 Palestra B Corso: Paola	DANZA MODERN-JAZZ Ora: 19.00-20.15 Palestra C Corso: Paolo	ZUMBA ® FITNESS Ora: 19.30-20.30 Palestra B Corso: Roberta	
MARTEDÌ	PILATES Ora: 8.55-9.55 Palestra B Corso: Paola	G.A.G + STRETCHING Ora: 9.00-10.00 Palestra C Corso: Sofia	Interval Training Ora: 10.15-11.00 Palestra B Corso: Sofia	FUSION YOGA&FIT Ora: 18.00-18.45 Palestra B Corso: Paola	ZUMBA ® TONING Ora: 19.00-19.45 Palestra B Corso: Roberta	ZUMBA ® FITNESS Ora: 20.00-21.00 Palestra B Corso: Davide
MERCOLEDÌ	STRETCH AND TONE Ora: 8.55-9.55 Palestra B Corso: Sofia	AEROBIC DANCE AND TONE Ora: 10.00-11.00 Palestra B Corso: Sofia	POUNDFIT ® Ora: 19.00–20.00 Palestra B Corso: Paola			
GIOVEDÌ	ZUMBA ® FITNESS Ora: 8.45–9.45 Palestra C Corso: Cristina	CORE TRAINING Ora: 18.30-19.00 Palestra B Corso: Sofia	SPORT CONDITIONING Ora: 19.10-20.10 Palestra B Corso: Sofia			
VENERDÌ	G.A.G Ora: 9.00-9.45 Palestra B Corso: Sofia	STRETCHING Ora: 9.50-10.35 Palestra B Corso: Sofia				