

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". I corsi del nostro gruppo sono aumentati di anno in anno. Cerchiamo ogni stagione di portarvi le novità del momento e i nostri istruttori sono in continuo aggiornamento. Questo ci ha portato ad avere sempre un grande successo che continua nel tempo.

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
LUNEDI
9 SETTEMBRE
2019

PER INFORMAZIONI
O PRESCRIZIONI
(È CONSIGLIATA LA PRESCRIZIONE):

info@stepanddance.ch
stepanddance.ch

I NOSTRI CORSI



www.zumba.com

Hip hop

Età asilo

Hip hop

Età scuole elementari

G.A.G. (gambe, addominali, glutei)

Danza modern-jazz

Ginnastica dolce (posturale)

Pilates®

www.pilates.com



strong.zumba.com



www.yogaflexfitness.com



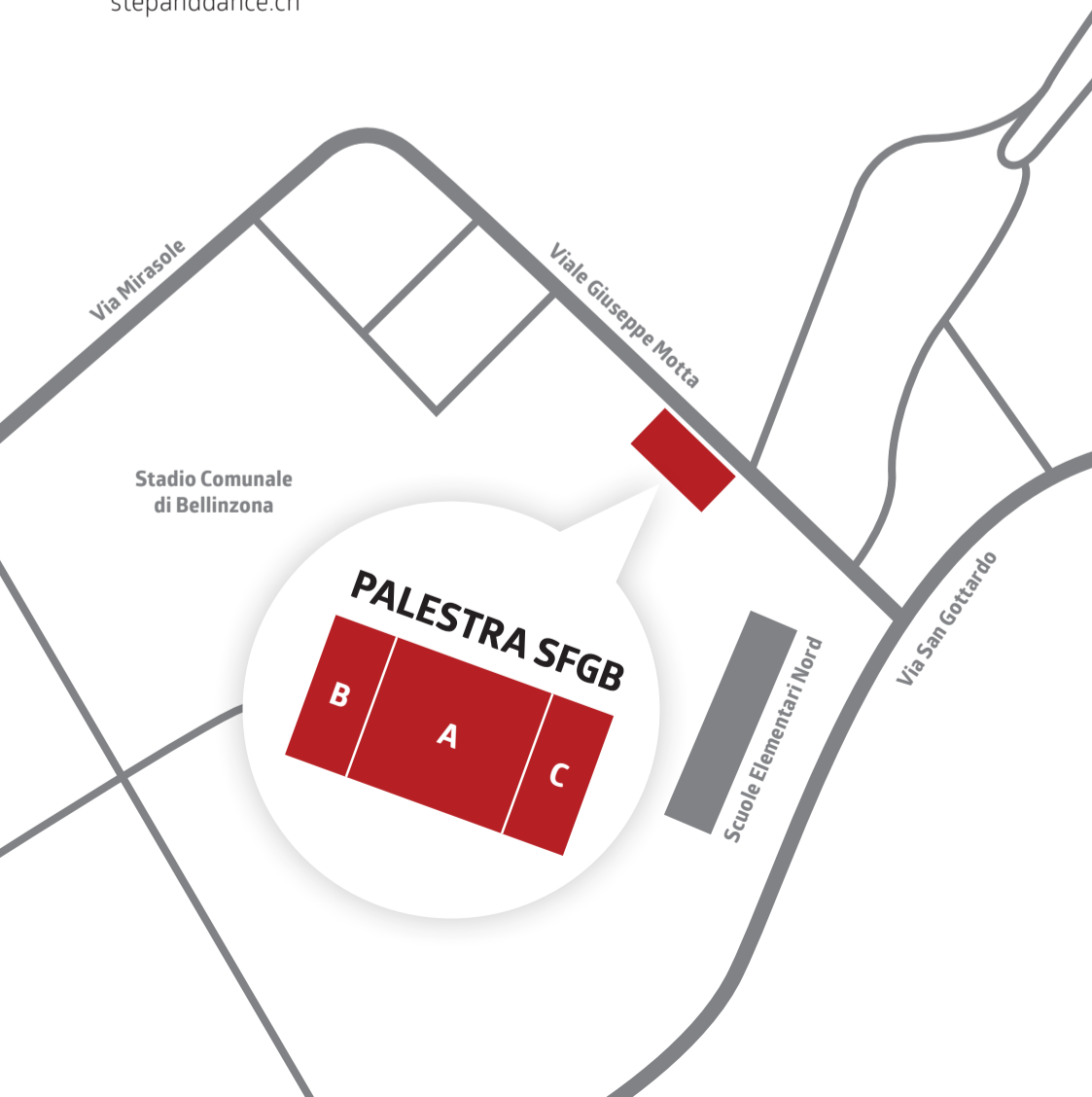
www.max-training.com



www.poundfit.com

CONTATTI STEP&DANCE

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



NEW WEBSITE: stepanddance.ch

CORSI
E CALENDARIO

STAGIONE
19/20

In collaborazione con



Step &
Dance

INIZIO CORSI
LUNEDÌ
9 SETTEMBRE
2019

STAGIONE
19/20

Step & Dance

CORSI
E CALENDARIO

LUNEDÌ	YOGA FLEX FITNESS® Ora: 09.30-10.30 Palestra: B Corso: Paola	HIP HOP asilo Ora: 17.15-18.00 Palestra: B Corso: Laura	POUNDFIT® Ora: 18.10-18.55 Palestra: B Corso: Paola	M.A.X® Muscle activity excellence Ora: 19.00-19.30 Palestra: B Corso: Sabina	DANZA MODERN-JAZZ Ora: 19.00-20.15 Palestra: C Corso: Paolo	ZUMBA® TONING Ora: 19.35-20.20 Palestra: B Corso: Roberta	ZUMBA® FITNESS Ora: 20.25-21.10 Palestra: B Corso: Pietro
MARTEDÌ	M.A.X® Muscle activity excellence Ora: 08.55-09.25 Palestra: B Corso: Francesca	PILATES® Ora: 09.35-10.35 Palestra: B Corso: Paola	HIP HOP elementari Ora: 17.15-18.15 Palestra: B Corso: Aida	ZUMBA® FITNESS Ora: 18.25-19.25 Palestra: B Corso: Lucile	ZUMBA® FITNESS Ora: 19.30-20.30 Palestra: B Corso: Roberta		
MERCOLEDÌ	GINNASTICA DOLCE Ora: 08.40-09.40 Palestra: C Corso: Sofia	ZUMBA® FITNESS Ora: 09.50-10.35 Palestra: B Corso: Sofia	G.A.G. Ora: 10.40-11.10 Palestra: B Corso: Sofia	PILATES® Ora: 18.00-19.00 Palestra: C Corso: Paola	ZUMBA® FITNESS Ora: 18.20-19.20 Palestra: B Corso: Jennifer	YOGA FLEX FITNESS® Ora: 19.10-20.10 Palestra: C Corso: Paola	ZUMBA® STEP Ora: 19.30-20.30 Palestra: B Corso: Sabina
GIOVEDÌ	M.A.X® Muscle activity excellence Ora: 09.00-09.45 Palestra: B Corso: Francesca	ZUMBA® KIDS JR. Ora: 16.45-17.30 Palestra: C Corso: Zanna	ZUMBA® KIDS Ora: 17.40-18.25 Palestra: C Corso: Zanna	G.A.G. Ora: 18.10-18.40 Palestra: B Corso: Sofia	ZUMBA® FITNESS Ora: 18.45-19.30 Palestra: B Corso: Sofia	STRONG BY ZUMBA™ Ora: 19.40-20.40 Palestra: B Corso: Lucile e Aron	
VENERDÌ	POUNDFIT® Ora: 09.30-10.30 Palestra: B Corso: Paola						