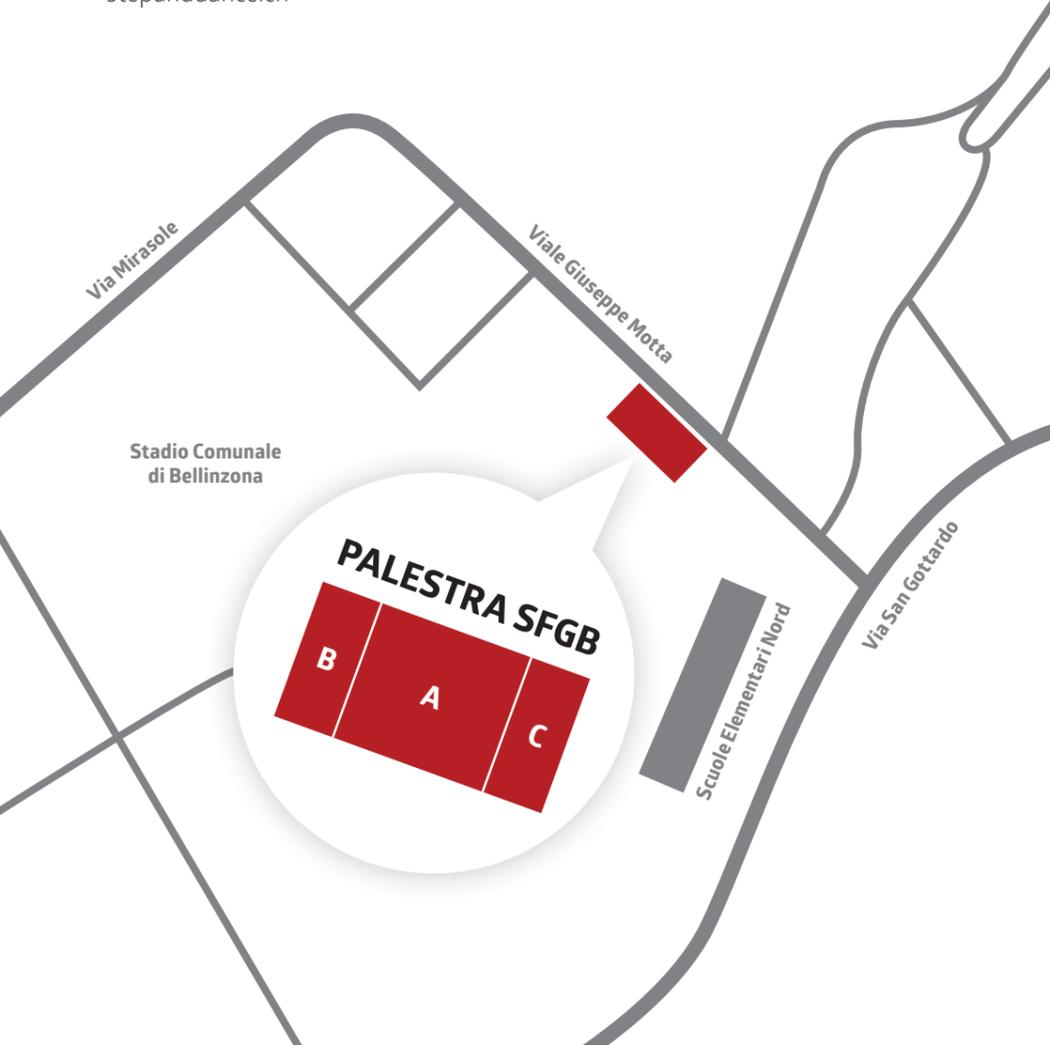


CONTATTI STEP&DANCE

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". 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
14 SETTEMBRE
2020

PER INFORMAZIONI
O PRESCRIZIONI
(È CONSIGLIATA LA PRESCRIZIONE):

info@stepanddance.ch
stepanddance.ch

I NOSTRI CORSI



www.zumba.com

Step dance e body tonic

Baby Dance e Predanza

Danza modern-jazz

Ginnastica dolce (posturale)

Pilates & Flexibility

www.yogaflexfitness.com



strong.zumba.com



www.yogaflexfitness.com



www.max-training.com



www.poundfit.com

Tutti i corsi per adulti saranno in palestra e contemporaneamente online

INIZIO CORSI
LUNEDÌ
14 SETTEMBRE
2020

STAGIONE
20/21

Step & Dance

CORSI
E CALENDARIO

LUNEDÌ	POUNDFIT® Ora: 09.30-10.30 Palestra: B Corso: Paola	YOGA FLEX FITNESS® Ora: 18.00-18.45 Palestra: B Corso: Claudia	DANZA MODERN-JAZZ Ora: 19.00-20.15 Palestra: C Corso: Paolo	M.A.X® Muscle activity excellence Ora: 19.00-19.30 Palestra: B Corso: Sabina	ZUMBA® FITNESS Ora: 19.45-20.45 Palestra: B Corso: Roberta		
MARTEDÌ	PILATES & FLEXIBILITY® Ora: 09.30-10.30 Palestra: C Corso: Paola	M.A.X® Muscle activity excellence Ora: 18.00-18.30 Palestra: B Corso: Francesca	ZUMBA® TONING Ora: 19.00-19.45 Palestra: B Corso: Roberta	ZUMBA® FITNESS (DAL 06.10.2020) Ora: 20.00-20.45 Palestra: B Corso: Pietro			
MERCOLEDÌ	GINNASTICA DOLCE Ora: 08.50-09.50 Palestra: C Corso: Sofia	ZUMBA® FITNESS + ADDOMINALI Ora: 10.00-11.00 Palestra: B Corso: Sofia	BABY DANCE età asilo Ora: 16.00-16.45 Palestra: B Corso: Anastasiya	PREDANZA età elementari Ora: 17.00-17.45 Palestra: B Corso: Anastasiya	PILATES & FLEXIBILITY® Ora: 19.10-20.10 Palestra: C Corso: Claudia	POUNDFIT® Ora: 18.30-19.15 Palestra: B Corso: Paola	STEP DANCE E BODY TONIC Ora: 19.30-20.30 Palestra: B Corso: Sabina
GIOVEDÌ	M.A.X® Muscle activity excellence + addominali Ora: 09.00-09.45 Palestra: B Corso: Francesca	ZUMBA® FITNESS Ora: 18.30-19.15 Palestra: B Corso: Lucile	STRONG NATION™ Ora: 19.30-20.15 Palestra: B Corso: Lucile e Aron				
VENERDÌ	YOGA FLEX FITNESS® Ora: 09.30-10.30 Palestra: B Corso: Paola						