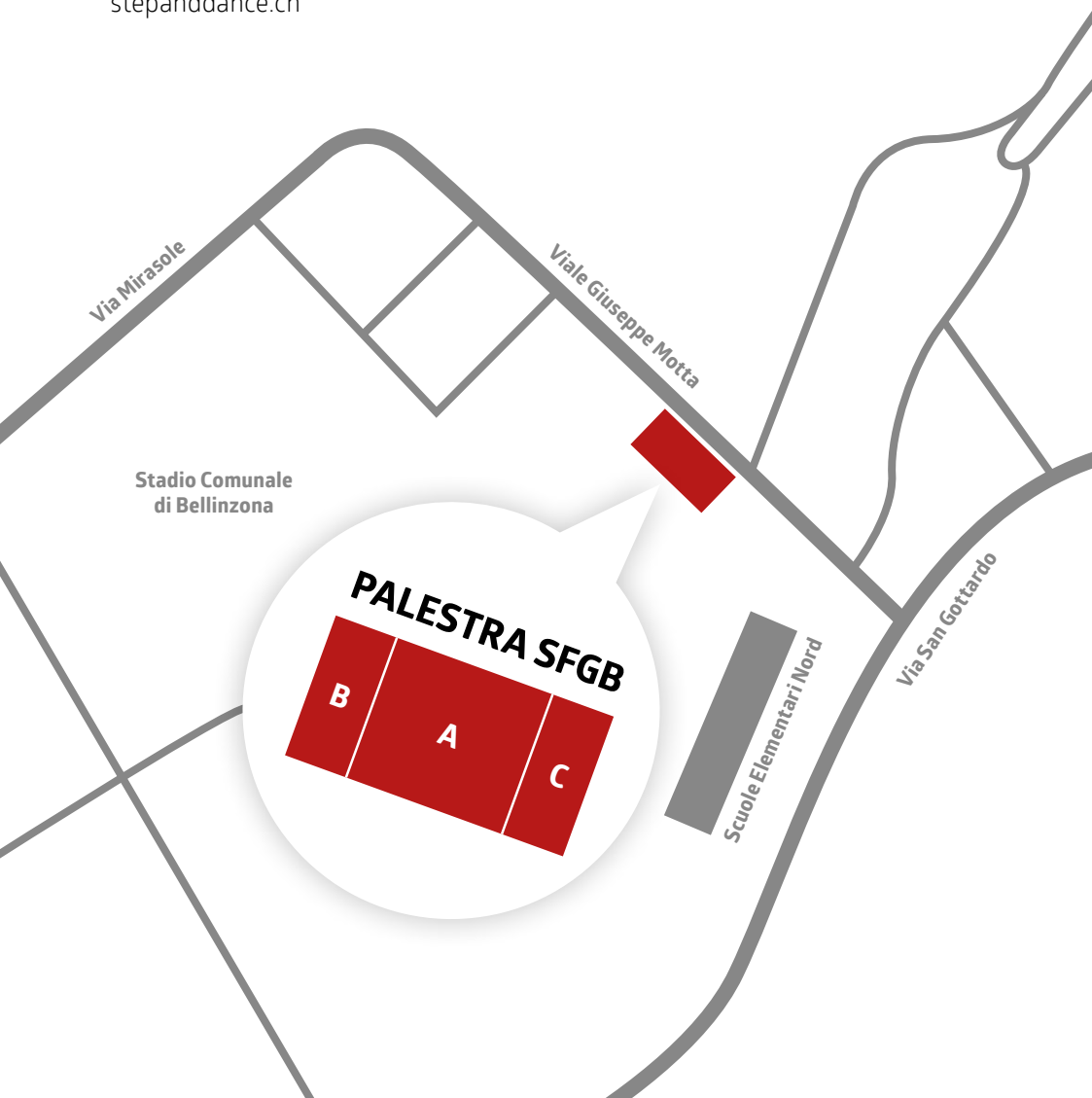


CONTATTI STEP&DANCE

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.



PER INFORMAZIONI
O PRESCRIZIONI
(È CONSIGLIATA LA PRESCRIZIONE):

info@stepanddance.ch
stepanddance.ch

I NOSTRI CORSI



www.zumba.com

Aerobica latina

G.A.G

Danza modern-jazz

Stretch and tone

Stretching

Pilates & Flexibility

www.yogaflexfitness.com



strong.zumba.com



www.yogaflexfitness.com



www.max-training.com



www.poundfit.com

INIZIO CORSI
LUNEDÌ
13 SETTEMBRE
2021

STAGIONE
21/22

Step & Dance

CORSI
E CALENDARIO

LUNEDÌ	POUNDFIT® Ora: 09.30-10.30 Palestra: B Corso: Paola	ZUMBA® KIDS JR. Ora: 16.00-16.45 Palestra: B Corso: Cristina	ZUMBA® KIDS Ora: 17.00-17.45 Palestra: B Corso: Cristina	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: B Corso: Paola	YOGA FLEX FITNESS® 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: Pietro		
MERCOLEDÌ	STRETCH AND TONE Ora: 08.45-09.45 Palestra: B Corso: Sofia	AEROBICA LATINA E ADDOMINALI Ora: 10.00-11.00 Palestra: B Corso: Sofia	PILATES & FLEXIBILITY® Ora: 18.15-19.15 Palestra: B Corso: Paola	POUNDFIT® Ora: 19.30-20.30 Palestra: B Corso: Paola		
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	G.A.G Ora: 08.45-09.30 Palestra: B Corso: Sofia	STRETCHING Ora: 09.45-10.30 Palestra: B Corso: Sofia				