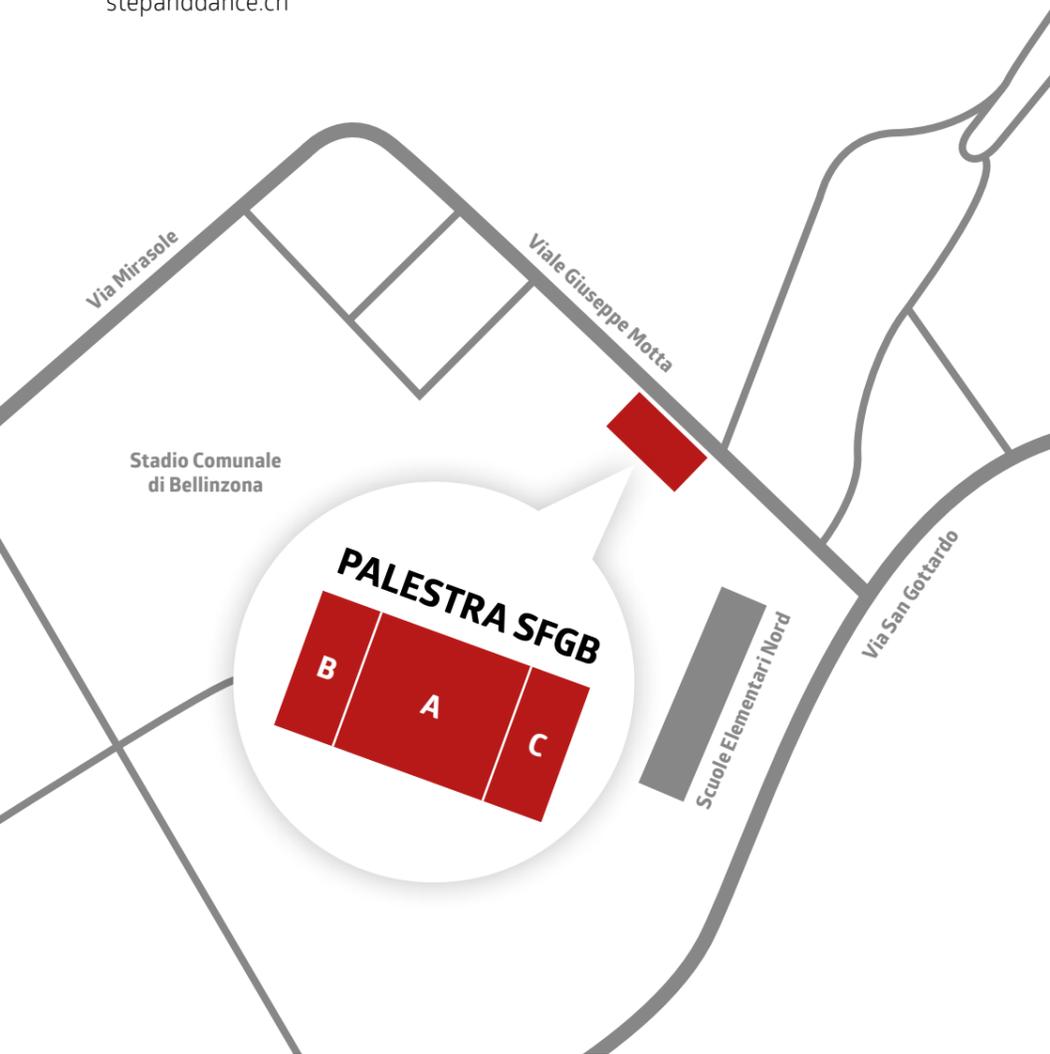


# CONTATTI STEP&DANCE

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



## CORSI E CALENDARIO

STAGIONE  
21/22

In collaborazione con



Step &  
Dance

## 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  
13 SETTEMBRE  
2021

PER INFORMAZIONI  
O PRESCRIZIONI  
(È CONSIGLIATA LA PRESCRIZIONE):

info@stepanddance.ch  
stepanddance.ch

## I NOSTRI CORSI



[www.zumba.com](http://www.zumba.com)

Aerobica latina

G.A.G

Danza modern-jazz

Stretch and tone

Stretching

Pilates & Flexibility

[www.yogaflexfitness.com](http://www.yogaflexfitness.com)



[strong.zumba.com](http://strong.zumba.com)



[www.yogaflexfitness.com](http://www.yogaflexfitness.com)



[www.max-training.com](http://www.max-training.com)



[www.poundfit.com](http://www.poundfit.com)

INIZIO CORSI  
LUNEDÌ  
13 SETTEMBRE  
2021

STAGIONE  
21/22

# Step & Dance

CORSI  
E CALENDARIO

LUNEDÌ	<b>POUNDFIT®</b> Ora: 09.30-10.30 Palestra: B Corso: Paola	<b>ZUMBA® KIDS JR.</b> Ora: 16.00-16.45 Palestra: B Corso: Cristina	<b>ZUMBA® KIDS</b> Ora: 17.00-17.45 Palestra: B Corso: Cristina	<b>DANZA MODERN-JAZZ</b> Ora: 19.00-20.15 Palestra: C Corso: Paolo	<b>M.A.X® Muscle activity excellence</b> Ora: 19.00-19.30 Palestra: B Corso: Sabina	<b>ZUMBA® FITNESS</b> Ora: 19.45-20.45 Palestra: B Corso: Roberta
MARTEDÌ	<b>PILATES &amp; FLEXIBILITY®</b> Ora: 09.30-10.30 Palestra: B Corso: Paola	<b>YOGA FLEX FITNESS®</b> Ora: 18.00-18.45 Palestra: B Corso: Paola	<b>ZUMBA® TONING</b> Ora: 19.00-19.45 Palestra: B Corso: Roberta	<b>ZUMBA® FITNESS</b> Ora: 20.00-21.00 Palestra: B Corso: Pietro		
MERCOLEDÌ	<b>STRETCH AND TONE</b> Ora: 08.45-09.45 Palestra: B Corso: Sofia	<b>AEROBICA LATINA E ADDOMINALI</b> Ora: 10.00-11.00 Palestra: B Corso: Sofia	<b>PILATES &amp; FLEXIBILITY®</b> Ora: 18.15-19.15 Palestra: B Corso: Paola	<b>POUNDFIT®</b> Ora: 19.30-20.30 Palestra: B Corso: Paola		
GIOVEDÌ	<b>M.A.X® Muscle activity excellence + addominali</b> Ora: 09.00-09.45 Palestra: B Corso: Francesca	<b>ZUMBA® FITNESS</b> Ora: 18.30-19.15 Palestra: B Corso: Lucile	<b>STRONG NATION™</b> Ora: 19.30-20.15 Palestra: B Corso: Lucile e Aron	<b>SPORT CONDITIONING</b> Ora: 19.00-20.00 Palestra: C Corso: Sofia	<b>IL GIOVEDÌ A PARTIRE DA NOVEMBRE</b>	
VENERDÌ	<b>G.A.G</b> Ora: 08.45-09.30 Palestra: B Corso: Sofia	<b>STRETCHING</b> Ora: 09.45-10.30 Palestra: B Corso: Sofia	<b>SPORT CONDITIONING</b> Ora: 19.00-20.00 Palestra: B Corso: Sofia	<b>IL VENERDÌ SOLO A OTTOBRE</b>		