

CONTATTI STEP&DANCE

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



CORSI E CALENDARIO

STAGIONE
22/23

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
12 SETTEMBRE
2022

PER INFORMAZIONI
O PRESCRIZIONI
(È CONSIGLIATA LA PRESCRIZIONE):

info@stepanddance.ch
stepanddance.ch

I NOSTRI CORSI



www.zumba.com

Aerobic Dance and tone

Danza modern-jazz

G.A.G

Pilates ragazzi

Pilates & Flexibility

www.yogaflexfitness.com



www.poundfit.com

Stretch and tone

Stretching



www.yogaflexfitness.com

Sport Conditioning

INIZIO CORSI
LUNEDÌ
12 SETTEMBRE
2022

STAGIONE
22/23

Step & Dance

CORSI
E CALENDARIO

LUNEDÌ	POUNDFIT® Ora: 09.30-10.30 Palestra: B Corso: Paola	ZUMBA® KIDS JR. Ora: 16.15-17.00 Palestra: B Corso: Cristina	ZUMBA® KIDS Ora: 17.15-18.00 Palestra: B Corso: Cristina	PILATES RAGAZZI 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 & 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: Davide		
MERCOLEDÌ	STRETCH AND TONE Ora: 08.45-09.45 Palestra: B Corso: Sofia	AEROBIC DANCE AND TONE Ora: 10.00-11.00 Palestra: B Corso: Sofia	PILATES & FLEXIBILITY® Ora: 17.45-18.30 Palestra: B Corso: Paola	POUNDFIT® Ora: 18.45-19.45 Palestra: B Corso: Paola		
GIOVEDÌ	ZUMBA® FITNESS Ora: 08.45-09.45 Palestra: C Corso: Cristina	ZUMBA® FITNESS Ora: 18.00-19.00 Palestra: B Corso: Davide	SPORT CONDITIONING Ora: 19.10-20.10 Palestra: B Corso: Sofia			
VENERDÌ	G.A.G Ora: 08.45-09.30 Palestra: B Corso: Sofia	STRETCHING Ora: 09.45-10.30 Palestra: B Corso: Sofia				