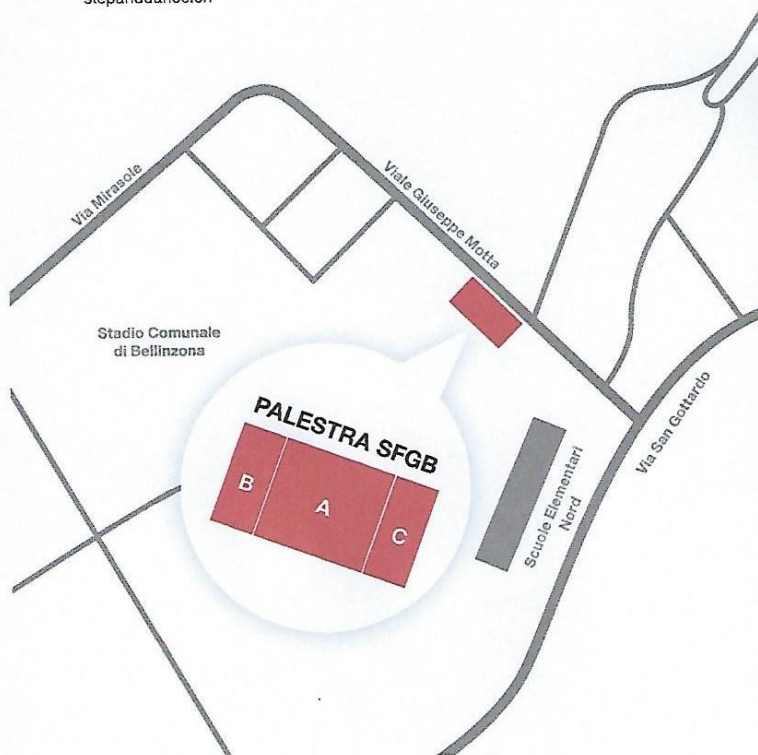


CONTATTI STEP&DANCE

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".

Cerchiamo ogni stagione di portarvi novità e i nostri istruttori sono in continuo aggiornamento.

Quindi cosa aspetti?

Vieni a provare i nostri corsi.

I nostri istruttori ti aspettano con tutta la loro energia e il loro sorriso contagioso.



I NOSTRI CORSI



www.zumba.com

Aerobic Dance and Tone

Danza modern-jazz

G.A.G

Pilates



www.poundfit.com

Stretch and Tone

Stretching

Fusion Yoga&fit



www.max-training.com

Sport Conditioning

Core training

**INIZIO CORSI
LUNEDÌ
11 SETTEMBRE
2023**

**STAGIONE
23/24**

Step & Dance

**CORSI
E CALENDARIO**

LUNEDÌ	POUNDFIT® Ora: 9.00-10.00 Palestra B Corso: Paola	ZUMBA® KIDS Ora: 16.55-17.40 Palestra B Corso: Cristina	PILATES 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 Ora: 8.55-9.55 Palestra B Corso: Paola	M.A.X® + addominali Ora: 10.00-10.45 Palestra B Corso: Francesca	FUSION YOGA&FIT 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: 8.55-9.55 Palestra B Corso: Sofia	AEROBIC DANCE AND TONE Ora: 10.00-11.00 Palestra B Corso: Sofia	POUNDFIT® Ora: 19.00-20.00 Palestra B Corso: Paola		
GIOVEDÌ	ZUMBA® FITNESS Ora: 8.45-9.45 Palestra C Corso: Cristina	CORE TRAINING Ora: 18.30-19.00 Palestra B Corso: Sofia	SPORT CONDITIONING Ora: 19.10-20.10 Palestra B Corso: Sofia		
VENERDÌ	G.A.G Ora: 9.00-9.45 Palestra B Corso: Sofia	STRETCHING Ora: 9.50-10.35 Palestra B Corso: Sofia			