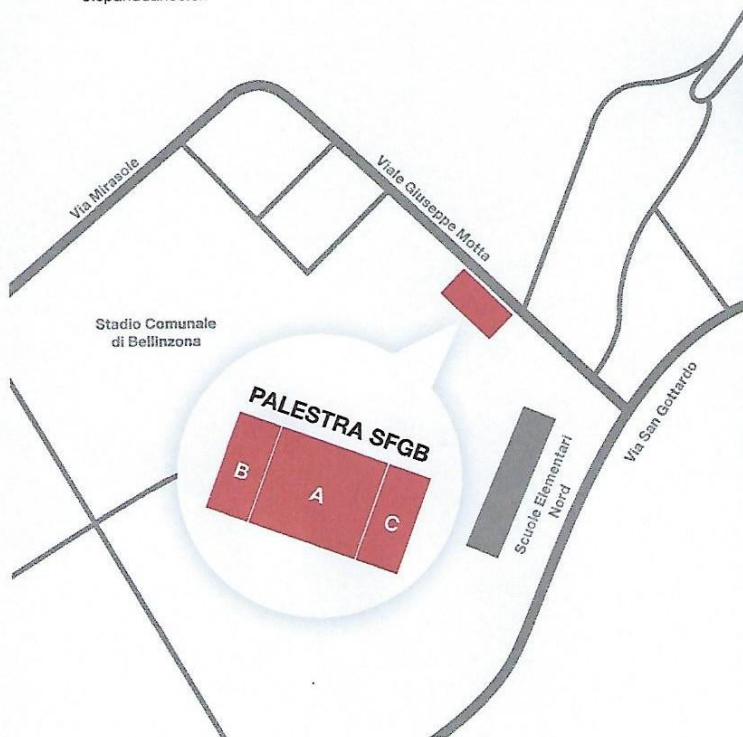


## CONTATTI STEP&DANCE

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.

INIZIO CORSI  
LUNEDÌ  
16 SETTEMBRE  
2024

POSTI LIMITATI.  
PRESCRIZIONE  
CONSIGLIATA!

PER INFORMAZIONI  
O PRESCRIZIONI  
info@stepanddance.ch



## I NOSTRI CORSI



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

Aerobic Dance and Tone

Danza modern-jazz

G.A.G

Pilates



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

Stretch and Tone

Stretching

Fusion Yoga&fit



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

Sport Conditioning

Core Training

Total Body

**INIZIO CORSI  
LUNEDÌ  
16 SETTEMBRE  
2024**

**STAGIONE  
24/25**

# Step & Dance

**CORSI  
E CALENDARIO**

<b>LUNEDÌ</b>	<b>POUNDFIT®</b> Ora: 09.15-10.15 Palestra B Corso: Paola	<b>ZUMBA® KIDS JUNIOR</b> Ora: 16.40-17.25 Palestra B Corso: Cristina	<b>ZUMBA® KIDS</b> Ora: 17.00-17.45 Palestra B Corso: Cristina	<b>PILATES</b> Ora: 18.15-19.15 Palestra B Corso: Paola	<b>DANZA MODERN-JAZZ</b> Ora: 19.00-20.15 Palestra C Corso: Paolo	<b>ZUMBA® FITNESS</b> Ora: 19.30-20.30 Palestra B Corso: Roberta
<b>MARTEDÌ</b>	<b>PILATES</b> Ora: 08.55-09.55 Palestra B Corso: Paola	<b>G.A.G + STRETCHING</b> Ora: 08.55-09.55 Palestra C Corso: Sofia	<b>TOTAL BODY</b> Ora: 10.10-10.55 Palestra B Corso: Sofia	<b>FUSION YOGA&amp;FIT</b> Ora: 18.00-18.45 Palestra B Corso: Paola	<b>ZUMBA® TONING</b> Ora: 19.00-19.45 Palestra B Corso: Davide	<b>ZUMBA® FITNESS</b> Ora: 20.00-21.00 Palestra B Corso: Davide
<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>STRETCH AND TONE</b> Ora: 08.55-09.55 Palestra B Corso: Sofia	<b>FUSION YOGA&amp;FIT</b> Ora: 09.15-10.00 Palestra C Corso: Paola	<b>AEROBIC DANCE AND TONE</b> Ora: 10.00-11.00 Palestra B Corso: Sofia	<b>POUNDFIT®</b> Ora: 19.00-20.00 Palestra B Corso: Paola		
<b>GIOVEDÌ</b>	<b>ZUMBA® FITNESS</b> Ora: 08.45-09.45 Palestra C Corso: Cristina	<b>ZUMBA® FITNESS</b> Ora: 18.00-18.45 Palestra B Corso: Lucile	<b>CORE TRAINING</b> Ora: 18.15-18.45 Palestra C Corso: Sofia	<b>SPORT CONDITIONING</b> Ora: 19.00-20.00 Palestra B Corso: Sofia		
<b>VENEDÌ</b>	<b>G.A.G</b> Ora: 09.00-09.45 Palestra B Corso: Sofia	<b>M.A.X + ADDOMINALI</b> Ora: 09.50-10.50 Palestra B Corso: Francesca	<b>STRETCHING</b> Ora: 10.00-10.45 Palestra C Corso: Sofia			