



In collaborazione con la



Gruppo Step & Dance Lezioni estive 2014

INIZIO CORSI ESTIVI IL 23 GIUGNO 2014

Le lezioni avranno luogo nella palestra della Sfg Bellinzona, viale G. Motta 1, Bellinzona

Giorno	Orario	Lezione	Livello	Istruttore
Lunedì	19:00-20:00	ZUMBA FITNESS 	per tutti	Sabina
Mercoledì	19:00-20:00	ZUMBA STEP 	per tutti	Sabina

PREZZI ABBONAMENTI ESTIVI dal 23 giugno 2014 al 3 settembre 2014

1 lezione a settimana CHF 60.--

2 lezioni a settimana CHF 110.--



LA FESTA DI DANZA-FITNESS ORIGINALE

Sei pronto a divertirti per tenerti in forma? Dimentica l'allenamento, abbandonati alla musica e ritrovati in forma a un'esclusiva festa di danza-fitness. I corsi di Zumba® si distinguono per i ritmi esotici impartiti dai battiti super energetici della musica latino americana e internazionale. Prima ancora di accorgertene, acquisterai forma fisica e i tuoi livelli di energia saliranno alle stelle! È facile da seguire, efficace e veramente divertente.



ELEVA IL TUO PARTY FITNESS

Intensifica l'allenamento della parte inferiore del corpo e brucia ancora più calorie con Zumba® Step, il programma Zumba® nuovo di zecca. Tonifica e rafforza glutei e gambe con una miscela di passi Zumba e sequenze di aerobica a prova di gravità. Massimizza i risultati in un party-fitness facile e intuitivo!

PER INFORMAZIONI E/O PREISCRIZIONI (è consigliata la preiscrizione):
step&dance@bluewin.ch