

In collaborazione con la



Gruppo Step & Dance Lezioni estive 2015

**INIZIO CORSI ESTIVI:
IL 22 GIUGNO 2015 INIZIO CORSI SABINA
IL 30 GIUGNO 2015 INIZIO CORSI MANUELA**

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

Giorno	Orario	Lezione	Livello	Istruttore
Lunedì	19:00-20:00	ZUMBA FITNESS 	per tutti	Sabina
	20:00-20:30	TONIFICAZIONE	per tutti	Sabina
Martedì	18:00-18:45	ZUMBA TONING 	per tutti	Manuela
	18:45-19:30	ZUMBA FITNESS 	per tutti	Manuela
Mercoledì	19:00-20:00	ZUMBA STEP 	per tutti	Sabina

PREZZI ABBONAMENTI ESTIVI dal 22 giugno 2015 al 2 settembre 2015

1 lezione da 30 minuti a settimana	CHF	40.--
1 lezione da 45 minuti a settimana	CHF	50.--
1 lezione da 1 ora a settimana	CHF	60.--
1 lezione da 1 ora e 1 lezione da 30' minuti a settimana	CHF	80.--
1 lezione da 1 ora e 1 lezione da 45' minuti a settimana	CHF	95.--
2 lezioni da 45 minuti a settimana	CHF	90.--
2 lezioni da 1 ora a settimana	CHF	110.--
2 lezioni da 1 ora e 1 lezione da 30' minuti a settimana	CHF	130.--
2 lezioni da 1 ora e 1 lezione da 45' minuti a settimana	CHF	140.--
2 lezioni da 1 ora e 2 lezioni da 45' minuti a settimana	CHF	170.--

PER INFORMAZIONI E/O PRESCRIZIONI (è consigliata la prescrizione):

step&dance@bluewin.ch

DESCRIZIONE CORSI



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!



Perfetto per per chi vuole divertirsi ma desidera anche tonificare, scolpire e definire i muscoli. Aumentare la resistenza usando i toning stick di Zumba® (o pesi leggeri) aiuta ad allenare in maniera mirata gruppi muscolari specifici, mantenendo te e i tuoi muscoli impegnati! I toning stick leggeri, simili alle maracas, migliorano il senso del ritmo e la coordinazione, tonificando le zone desiderate, tra cui braccia, addominali, parte centrale e inferiore del corpo.

TONIFICAZIONE

Esercizi per rassodare i muscoli, dove verranno toccati i maggiori gruppi muscolari. Esercizi semplici ma efficaci.