

In collaborazione con la



# Gruppo Step & Dance Stagione 2016/2017

Le lezioni avranno luogo presso la Sfg Bellinzona, viale G. Motta 1, Bellinzona

Giorno	Orario	Lezione	Palestra	Istruttore
Lunedì	09:10-10:10	Zumba® Fitness 	B	Manuela
	10:15-10:45	Tonificazione	B	Manuela
	16:30-17:15	Ballando e giocando impariamo l'hip hop <b>età asilo</b>	B	Aida
	17:20-18:05	Zumba® Kids  <b>età scuole elementari</b>	B	Roberta
	18:15-19:15	Yoga Flex Fitness®	B	Paola
	19:00-20:15	Danza modern-jazz	C	Paolo
	19:30-20:30	Zumba® Fitness 	B	Sabina
	20:35-21:35	Latino-americano (salsa-bachata-merengue) <b>NOVITÀ</b>	B	Roberta
Martedì	09:30-10:30	Pilates	B	Paola
	18:15-19:15	Zumba® Fitness 	B	Sofia
	19:20-20:20	Zumba® Toning 	B	Paola
Mercoledì	09:10-09:55	Zumba® Toning 	B	Manuela
	10:00-10:45	Zumba® Fitness 	B	Manuela
	17:30-18:25	Hip Hop <b>età scuole elementari</b>	B	Anastasiya
	18:00-19:00	Pilates	C	Paola
	19:10-20:10	Pilates	C	Paola
	18:30-19:25	Hip Hop <b>gruppo ragazzi/e 12-16 anni</b>	B	Anastasiya
	19:30-20:30	Zumba® Step 	B	Sabina
Giovedì	09:10-10:10	Zumba® Fitness 	B	Paola
	18:00-19:00	Zumba® Fitness  <b>NOVITÀ</b>	B	Aida, Natascha, Roberta
	19:10-20:10	STRONG by Zumba™ <b>NUOVO ORARIO</b>	B	Sabina
Venerdì	09:30-10:30	Yoga Flex Fitness® Fitness	B	Paola

**DA FEBBRAIO 2017 TUTTI GLI ABBONAMENTI A METÀ PREZZO**

(esclusi il corso di Zumba® Fitness del giovedì sera, i corsi di Pilates e il corso di latino-americano)

**PER INFORMAZIONI O PRESCRIZIONI (è consigliata la prescrizione):**

[step&dance@bluewin.ch](mailto:step&dance@bluewin.ch)