

INIZIO CORSI
LUNEDÌ
10 SETTEMBRE
2018

STAGIONE
18/19

Step & Dance

CORSI
E CALENDARIO

LUNEDÌ	ZUMBA® FITNESS Ora: 09.10-09.55 Palestra: B Corso: Manuela	TOTAL BODY Ora: 10.00-10.45 Palestra: B Corso: Manuela	ZUMBA® KIDS Ora: 17.30-18.15 Palestra: C Corso: Roberta	POUNDFIT® Ora: 17.55-18.55 Palestra: B Corso: Paola	DANZA MODERN-JAZZ Ora: 19.00-20.15 Palestra: C Corso: Paolo	M.A.X® Muscle activity excellence Ora: 19.00-19.30 Palestra: B Corso: Sabina	ZUMBA® FITNESS Ora: 19.35-20.35 Palestra: B Corso: Sabina
MARTEDÌ	PILATES® Ora: 09.30-10.30 Palestra: B Corso: Paola	HIP HOP età 4-6 anni Ora: 16.40-17.25 Palestra: B Corso: Aida	HIP HOP età 7-11 anni Ora: 17.30-18.15 Palestra: B Corso: Aida	ZUMBA® FITNESS Ora: 18.25-19.25 Palestra: B Corso: Lucile	ZUMBA® FITNESS Ora: 19.30-20.30 Palestra: B Corso: Roberta		
MERCOLEDÌ	GINNASTICA DOLCE Ora: 09.00-10.00 Palestra: C Corso: Sofia	ZUMBA® TONING Ora: 09.10-09.55 Palestra: B Corso: Manuela	ZUMBA® FITNESS Ora: 10.00-10.45 Palestra: B Corso: Manuela	PILATES® Ora: 18.00-19.00 Palestra: C Corso: Paola	ZUMBA® FITNESS Ora: 18.20-19.20 Palestra: B Corso: Aida	YOGA FLEX FITNESS® Ora: 19.10-20.10 Palestra: C Corso: Paola	ZUMBA® STEP Ora: 19.30-20.30 Palestra: B Corso: Sabina
GIOVEDÌ	M.A.X® Muscle activity excellence Ora: 08.55-09.25 Palestra: B Corso: Francesca	POUNDFIT® Ora: 09.35-10.35 Palestra: B Corso: Paola	ZUMBA® KIDS JR. Ora: 17.00-17.45 Palestra: B Corso: Sofia	G.A.G. Ora: 18.00-18.30 Palestra: B Corso: Sofia	ZUMBA® FITNESS Ora: 18.35-19.20 Palestra: B Corso: Sofia	STRONG BY ZUMBA™ Ora: 19.30-20.30 Palestra: B Corso: Lucile	
VENERDÌ	YOGA FLEX FITNESS® Ora: 09.30-10.30 Palestra: B Corso: Paola						

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". I corsi del nostro gruppo sono aumentati di anno in anno. Cerchiamo ogni stagione di portarvi le novità del momento e i nostri istruttori sono in continuo aggiornamento. Questo ci ha portato ad avere sempre un grande successo che continua nel tempo.

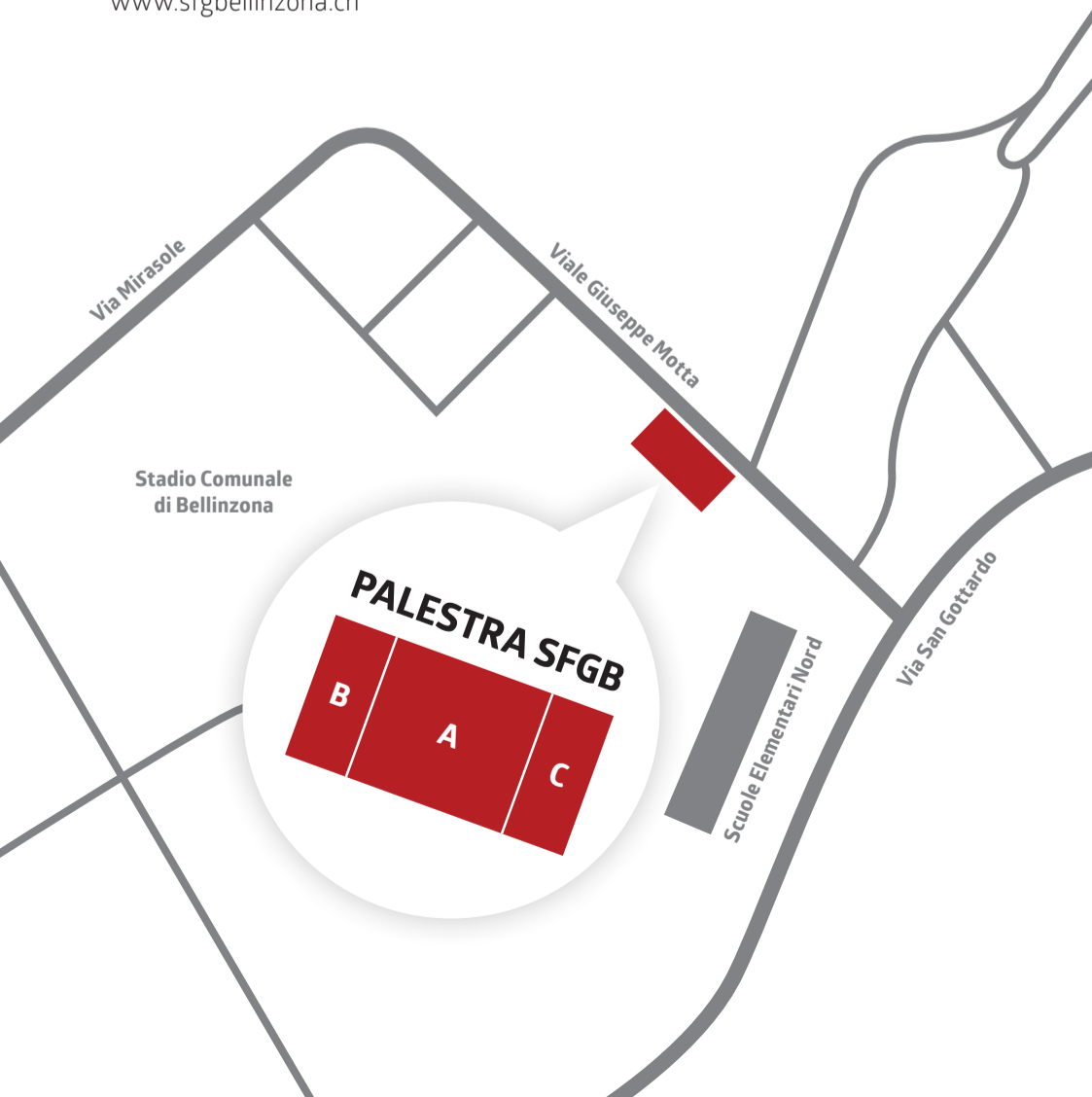
Quindi cosa aspetti? Vieni a provare i nostri corsi. I nostri istruttori ti aspettano con tutta la loro energia e il loro sorriso contagioso.

INIZIO CORSI
LUNEDI
10 SETTEMBRE
2018

PER INFORMAZIONI
O PRESCRIZIONI
(È CONSIGLIATA LA PRESCRIZIONE):
step&dance@bluewin.ch

CONTATTI STEP&DANCE

Palestra SFG Bellinzona
Viale Giuseppe Motta 1
6500 Bellinzona
step&dance@bluewin.ch
www.sfgbellinzona.ch



I NOSTRI CORSI



www.zumba.com

Hip hop

Età asilo

Hip hop

Età scuole elementari

G.A.G. (gambe, addominali, glutei)

Danza modern-jazz

Ginnastica dolce (posturale)

Total Body

Pilates®

www.pilates.com



strong.zumba.com



www.yogaflexfitness.com



www.max-training.com



www.poundfit.com

CORSI E CALENDARIO

STAGIONE
18/19



In collaborazione con



Step &
Dance