




In collaborazione con la



# Gruppo Step & Dance Lezioni estive 2017

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

Giorno	Orario	Lezione	Durata corso		Istruttore
			dal	al	
Lunedì	18:00-19:00	Zumba® Fitness 	26.06.2017	28.08.2017	Aida e Natascha
	19:10-20:10	Zumba® Step 	26.06.2017	28.08.2017	Sabina
Martedì	19:00-20:00	Yoga Flex Fitness®	04.07.2017	29.08.2017	Paola
Mercoledì	19:00-19:45	Zumba® Fitness 	28.06.2017	31.08.2017	Sabina
	19:50-20:35	Interval training	28.06.2017	31.08.2017	Sabina

## PREZZI ABBONAMENTI ESTIVI

Totale lezioni	Durata	Prezzo
1 lezione a settimana	45 minuti	CHF 60.--
1 lezione a settimana	1 ora	CHF 70.--
2 lezioni a settimana	1 ½ ore	CHF 90.--
2 lezioni a settimana	1 ¾ ore	CHF 100.--
2 lezioni a settimana	2 ore	CHF 110.--
3 lezioni a settimana	2 ¾ ore	CHF 140.--
3 lezioni a settimana	3 ore	CHF 150.--
4 lezioni a settimana	3 ¾ ore	CHF 180.--
4 lezioni a settimana	4 ore	CHF 190.--
Abbonamento estivo generale	4 ½ ore	CHF 210.--

**PER INFORMAZIONI E/O PRESCRIZIONI (è consigliata la prescrizione):**  
[step&dance@bluewin.ch](mailto:step&dance@bluewin.ch)