



ASSOCIAZIONE DANZA BLENIO

PROGRAMMA CORSI STAGIONE 2022/2023



Zumba con Alessandra Rufo, tel. 078 730 18 44
Martedì 19.30 - 20.30
Inizio lezioni 13 settembre 2022



Pilates con Caroline Muttoni, tel. 079 686 76 11
Mercoledì 09.30 - 10.20 corso base
10.30 - 11.20 corso intermedio
Inizio lezioni 21 settembre 2022



Danza orientale con Suad Galliciotti, tel. 076 420 25 31
Mercoledì 19.30 - 21.00
Inizio lezioni 14 settembre 2022



Karatè con Ravi Moodley (7. Dan) e
Libera Benedetti (2. Dan), tel. 076 269 86 38
Martedì 17.30 - 18.30, bambini 4-16 anni
Inizio lezioni 6 settembre 2022
Giovedì 18.00 - 18.45, bambini 4-6 anni
18.45.-19.30, bambini 7-13 anni
19.30 - 20.30, 14 anni ed adulti
Inizio lezioni 8 settembre 2022



Difesa personale (incl. Tai-chi, Karatè, Cross-Training)

con Ravi Moodley (7. Dan) e
Libera Benedetti (2. Dan), tel. 076 269 86 38
Domenica 10.00 - 11.00, adulti
Inizio lezioni 11 settembre 2022



Yoga con Samanta Ghisla, tel. 079 347 98 12
Domenica 17.30 - 18.30
Inizio lezioni 18 settembre 2022

www.danzablenio.ch

Via Lucomagno 28, CH – 6715 Dongio

Email: info@danzablenio.ch

Banca Raiffeisen Tre Valli, 6710 Biasca IBAN: CH83 8080 8001 3630 8179 8