

**Programma  
2026-27**



**Le lezioni si svolgono  
come da calendario  
scolastico.**

## **Pilates Mat Training/Streching • Jazz & Latino Dance**

**by Patrizia Staubli • T 079 660 86 26 • [patty@danceloftcalifornia.ch](mailto:patty@danceloftcalifornia.ch) • [www.danceloftcalifornia.ch](http://www.danceloftcalifornia.ch)**

Per le varie offerte di abbonamento vai sul sito [www.danceloftcalifornia.ch](http://www.danceloftcalifornia.ch). Ragazze fino a 18 anni e studenti hanno diritto a uno sconto del 10%. I corsi sono riconosciuti dall'associazione "Qualitop" e le casse malati Helsana, Wincare, Concordia, SWICA e altre rimborsano fino e oltre la metà del corso. Per una lezione di prova gratuita, vi aspetto con piacere.

### **Il Loft Losone • Via Molini 47**

#### **Lunedì**

- Jazz Dance 18.00-18.55
- Pilates/streching 19.00-19.55

#### **Martedì**

- Pilates/streching 10.00-10.55
- Pilates/streching 18.00-18.55

#### **Mercoledì**

- Latino Dance 09.00-09.55
- Pilates/streching 10.00-10.55
- Latino Dance 18.00-18.55
- Jazz Dance 19.00-19.55

#### **Giovedì**

- Pilates/streching 17.30-18.25
- Latino Dance 18.30-19.25

#### **Venerdì**

- Pilates/streching 10.00-10.55

### **Pilates/Streching**

Il metodo Pilates Mat Training prende il nome dal fondatore J. Pilates (1880-1967), che ha creato esercizi da svolgere sul tappetino per il benessere sia del corpo che della mente. Nel corso degli anni, ho sviluppato il mio stile personale, integrando materiali ausiliari come Soft-Ball, Thera-Band, Foam-Roller e Slide-Pads, sempre in combinazione con uno stretching equilibrato per migliorare l'elasticità. Con questo metodo si rinforzano le fasce muscolari più profonde. Il punto cardine è la tonificazione del Power-House (baricentro/addome), che comprende tutti i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare/schiena.

### **Jazz Dance**

La Danza Jazz è caratterizzata da un insieme di stili diversi e tecniche di danza, i cui principi sono l'uso dell'energia da movimenti ampi molto espressivi, composti di ritmo e contro-ritmo, intervalli di salti, tensioni e rilassamenti perfettamente coordinati. È un insieme di esercizi armonici a ritmo di musica che includono riscaldamento, tonificazione muscolare, stretching e una coreografia di danza. Per persone a cui piace ballare al ritmo della migliore musica attuale.

### **Latino Dance**

Un metodo per imparare a ballare singolarmente al ritmo della musica latina, utilizzando una varietà di generi come salsa, merengue, reggaeton, bachata e cha-cha-cha. Gradualmente, acquisirai la capacità di ballare correttamente i diversi ritmi. Si tratta di una serie di esercizi armonici sincronizzati con la musica, che includono riscaldamento, tonificazione muscolare, stretching e una coreografia di danza. Ideale per gli amanti del ballo che desiderano muoversi a tempo della migliore musica contemporanea.



# • Pilates Mat Training/Streching • • Jazz & Latino Dance •

by Patrizia Staubli • T 079 660 86 26 • [patty@danceloftcalifornia.ch](mailto:patty@danceloftcalifornia.ch)  
[www.danceloftcalifornia.ch](http://www.danceloftcalifornia.ch)

Varie offerte di abbonamento per tutti i gusti

## 1 lezione settimanale

|                                   |     |     |
|-----------------------------------|-----|-----|
| 1 anno (36 lezioni)               | CHF | 580 |
| 1/2 anno (18 lezioni consecutive) | CHF | 380 |
| 10 lezioni                        | CHF | 300 |
| 1 lezione                         | CHF | 35  |

## abbonamento libero

(a partire da 3 lezioni settimanali)

|          |     |      |
|----------|-----|------|
| 1 anno   | CHF | 1030 |
| 1/2 anno | CHF | 730  |

|                              |     |     |
|------------------------------|-----|-----|
| Lezioni private su richiesta | CHF | 100 |
|------------------------------|-----|-----|

## 2 lezioni settimanali

|                                   |     |     |
|-----------------------------------|-----|-----|
| 1 anno (72 lezioni)               | CHF | 850 |
| 1/2 anno (36 lezioni consecutive) | CHF | 600 |

I corsi si svolgono come da calendario scolastico.

• Il Loft di Losone • Via Molini 47

Varie offerte di abbonamento a scelta. Ragazze fino a 18 anni e studenti hanno diritto a uno sconto del 10%. I corsi sono riconosciuti dall'associazione "Qualitop" e le casse malati Helsana, Wincare, Concordia, SWICA e altre rimborsano fino e oltre la metà del corso.

[www.danceloftcalifornia.ch](http://www.danceloftcalifornia.ch)

(entro la scadenza dell'abbonamento si possono recuperare le lezioni)



## Iscrizione

Nome: .....

Cognome: .....

Indirizzo: .....

Città/CAP: .....

Telefono: .....

e-mail: .....

## Io partecipo

Corso: .....

Alle (ore): .....

Corso: .....

Alle (ore): .....

Corso: .....

Alle (ore): .....

## Io pago

- |                                             |                                           |                                                        |                                            |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 10 lezioni         | <input type="checkbox"/> 1 anno – 1 corso | <input type="checkbox"/> 1/2 anno – abbonamento libero | <input type="checkbox"/> sono uno studente |
| <input type="checkbox"/> 1/2 anno – 1 corso | <input type="checkbox"/> 1 anno – 2 corsi | <input type="checkbox"/> 1 anno – abbonamento libero   |                                            |
| <input type="checkbox"/> 1/2 anno – 2 corsi |                                           |                                                        |                                            |

☐ in contanti all'inizio del corso: CHF ..... ☐ sul conto: PC 40-492527-7, Patrizia Staubli, 6616 Losone

☐ ho bisogno del certificato ☐ Qualitop ☐ CSS ☐ per IBAN: CH06 0900 0000 4049 2527 7 ☐ per TWINT

Data: .....

Firma: .....

– L'assicurazione è a carico dei partecipanti. – Assenze non giustificate da certificato medico non possono essere rimborsate.  
– L'orario è soggetto a modifiche in qualsiasi momento