

10
14
18
22
26
30
5
9
13
17
21
25
29
3
7
11
15
19
23
27
31

SETTEMBRE

2018

(we are open week)

lunedì 10

7.00-8.00 **YES! YOGA IN ENGLISH SESSION** | Erin McKinney
8.30-9.30 **YOGA SOFT SESSION** | Erin McKinney
9.30-10.30 **YOGA POSTURALE** | Ilaria Tonon
15.00-16.30 **ROCKET YOGA** | Nathan Tiveron
17.00-18.00 **BODY FLY** | Ilaria Tonon
18.00-19.30 **YOGA JAM SESSION BASE** | Gary Brackett
18.30-19.30 **ALLENAMENTO FUNZIONALE** | Ilaria Tonon
19.30-20.30 **YOGA JAM SESSION POTENT** | Edoardo Gustini
20.00-21.00 **AERO YOGA** | Gary Brackett* numero chiuso su prenotazione
20.30-22.00 **ACRO YOGA** | Nathan Tiveron

martedì 11

10.00-11.00 **PILATES BASE** | Amanda Lana
10.00-11.00 **YOGA SOFT SESSION** | Lana Petrovic
13.00-13.50 **PILATES OPEN** | Amanda Lana
17.00-18.00 **YOGA FOR RUNNERS** | Gary Brackett e Edoardo Gustini
17.00-18.30 **ASHTANGA BASE** | Ilaria Tonon
18.30-20.00 **YOGA JAM SESSION OPEN** | Gary Brackett
18.30-19.30 **METODO FELDENKRAIS® GINNASTICA FUNZIONALE** | Marta Melucci
19.00-20.00 **PILATES INTERMEDIO** | Amanda Lana* numero chiuso su prenotazione
19.30-21.00 **FLOORWORK** | Marta Melucci
20.00-21.00 **PILATES BASE** | Amanda Lana

mercoledì 12

7.00-8.00 **YES! YOGA IN ENGLISH SESSION** | Erin McKinney
8.30-9.30 **YOGA SOFT SESSION** | Erin McKinney
17.00-18.00 **FITBALL** | Ilaria Tonon
18.00-19.00 **PILATES BASE** | Amanda Lana
18.00-19.30 **YOGA JAM SESSION BASE** | Gary Brackett
19.00-20.00 **PILATES INTERMEDIO** | Amanda Lana* numero chiuso su prenotazione
19.30-20.30 **YOGA JAM SESSION POTENT** | Edoardo Gustini
20.00-21.00 **AERO YOGA** | Gary Brackett* numero chiuso su prenotazione
20.30-21.00 **DHYĀNA - MEDITATION SESSION** | Edoardo Gustini

giovedì 13

9.30-10.30 **YOGA POSTURALE** | Ilaria Tonon
10.00-11.00 **YOGA SOFT SESSION** | Lana Petrovic
13.00-14.00 **METODO FELDENKRAIS® GINNASTICA FUNZIONALE** | Marta Melucci
15.00-16.30 **ROCKET YOGA** | Nathan Tiveron
17.00-18.30 **ASHTANGA BASE** | Ilaria Tonon
18.30-20.00 **YOGA JAM SESSION OPEN** | Gary Brackett
18.30-19.30 **ALLENAMENTO FUNZIONALE** | Ilaria Tonon
20.00-21.30 **ACRO YOGA** | Nathan Tiveron

venerdì 14

10.00-11.00 **PILATES BASE** | Amanda Lana
13.00-13.50 **PILATES OPEN** | Amanda Lana
18.00-19.00 **PILATES BASE** | Amanda Lana
18.00-19.30 **YOGA JAM SESSION BASE** | Lana Petrovic
19.00-20.00 **PILATES INTERMEDIO** | Amanda Lana
20.00-21.00 **AERO YOGA** | Lana Petrovic* numero chiuso su prenotazione

PERFORM

PerForm Associazione Sportiva Dilettantistica via Battisti 26 - 34125 Trieste | CF e PI 01282840329

L'utilizzo dei termini Yoga e Pilates indicano una ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness con i metodi Yoga e Pilates propedeutica ad altre attività sportive. Materiale informativo destinato ad uso e distribuzione presso le sedi associative, attività riservate ai soci.

www.performtrieste.com