

CALENDARIO da lunedì 23 MARZO a domenica 29

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
10.00 YOGA POSTURALE Ilaria Tonon	10.00 FELDENKRAIS® Marta Melucci	10.00 PILATES Amanda Lana	10.00 YOGA JAM SESSION open Gary brackett	10.00 SALUTO AL SOLE rocket Nathan Tiveron/Elena Perco	10.00 POSTURALE Ilaria Tonon	10.00 YOGA JAM SESSION open Gary brackett
		12.00 YOGA JAM SESSION base Gary brackett				
			16.30 VINYASA YOGA Ilaria Tonon			
18.00 YOGA JAM SESSION base Gary brackett	18.00 FUNZIONALE Ilaria Tonon	18.00 SALUTO AL SOLE rocket Nathan Tiveron/Elena Perco	18.00 FELDENKRAIS® Marta Melucci	18.00 PILATES Amanda Lana		
		19.30 DHYĀNA-MEDITATION Edoardo Gustini				

 **PERFORM**
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

when at home
BE YOUR BEST

www.performtrieste.com

CALENDARIO da lunedì 23 MARZO a domenica 29

GARY BRACKETT

Lunedì ore 18 | YOGA JAM SESSION BASE

Mercoledì ore 12 | YOGA JAM SESSION BASE

Il nostro corso base si concentra sul Come e sul Perché dello Yoga. Attraverso l'utilizzo delle asana, degli esercizi di respirazione, le meditazioni ed i mantra gli studenti verranno introdotti ai fondamentali dello Yoga.

Giovedì ore 10 | YOGA JAM SESSION OPEN

Domenica ore 10 | YOGA JAM SESSION OPEN

Utilizziamo posizioni da seduti, eretti, invertite e proponiamo variazioni avanzate per gli studenti più esperti. I corsi sono adatti a partecipanti di tutte le età con già un'esperienza, anche di base, nella pratica yogica.

ILARIA TONON

Lunedì ore 10 | YOGA POSTURALE

Sequenza di asana per alleggerire la parte bassa della colonna da eccessivo schiacciamento discale.

Martedì ore 18 | ALLENAMENTO FUNZIONALE

Core training

Giovedì ore 16.30 | VINYASA YOGA

Sincronia tra respiro, movimento, armonia ed ascolto interiore.

Sabato ore 10 | ALLENAMENTO POSTURALE

Sequenza di lavoro per allungare le catene muscolari per poi inserirle nello schema motorio.

AMANDA LANA

Mercoledì ore 10 | PILATES

Venerdì ore 18 | PILATES

Pilates matwork a corpo libero, aperto a tutti i livelli.

NATHAN TIVERON + ELENA PERCO

Mercoledì ore 18

Venerdì ore 10

Saluto al sole stile rocket yoga.


ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

when at home
BE YOUR BEST

www.performtrieste.com

CALENDARIO da lunedì 23 MARZO a domenica 29

EDOARDO GUSTINI

Mercoledì ore 19.30

Dhyana & Pranayama, meditazione e respirazione. Calmare la mente è fondamentale soprattutto nei momenti difficili e respirare consapevolmente è la strategia elettiva per farlo.

MARTA MELUCCI

Martedì ore 10 | FELDENKRAIS®

WIDE OPEN TWIST

Lezione di Metodo Feldenkrais® per una distensione profonda attraverso movimenti di torsione.

Giovedì ore 18 | FELDENKRAIS®

ELASTIC STANDING

Lezione di Metodo Feldenkrais® per rendere flessibili anche, ginocchia e caviglie in relazione all'intera postura.



when at home
BE YOUR BEST

www.performtrieste.com