

ZOOM CALENDARIO

20
/21

YOGA

LUNEDÌ

17.00 - 18.00
POSTURALE
ILARIA

18.30 - 19.30
YOGA JAM SESSION
GARY

20.00 - 21.30
ROCKET
ELENA + NATAN

MARTEDÌ

9.30 - 10.30
POSTURALE
ILARIA

17.00 - 18.30
ASHTANGA
BEATRICE

18.45 - 19.45
BODY VINYASA
ILARIA

20.00 - 21.00
YOGA JAM SESSION
GARY

MERCOLEDÌ

17.00 - 18.00
POSTURALE
ILARIA

18.30 - 19.30
YOGA JAM SESSION
GARY

20.00 - 21.30
ROCKET
ELENA + NATAN

GIOVEDÌ

9.30 - 10.30
YIN YOGA
ILARIA

18.30 - 19.30
FUNZIONALE
ILARIA

20.00 - 21.00
YOGA JAM SESSION
GARY

VENERDÌ

18.00 - 19.30
ASHTANGA
BEATRICE

ABBONAMENTO

MENSILE 40 eur

MENSILE YOGA + PILATES 55 eur

INFO E PRENOTAZIONI

info@performtrieste.com

ZOOM CALENDARIO

20
/21

SOMATICS

LUNEDÌ

9.15 - 10.15
METODO FELDENKRAIS®
MARTA

MARTEDÌ

17.00 - 18.00
SOFT STRETCH
MARTA

18.30 - 19.30
METODO FELDENKRAIS®
MARTA

19.45 - 21.00
FLOORWORK
MARTA

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

17.00 - 18.00
SOFT STRETCH
MARTA

18.00 - 19.00
METODO FELDENKRAIS®
MARTA

VENERDÌ

ABBONAMENTO

1 lezione alla SETTIMANA MENSILE 50 eur
2 lezioni alla SETTIMANA MENSILE 90 eur
OPEN per tutte le lezioni MENSILE 160 eur

INFO E PRENOTAZIONI

info@martamelucci.com

ZOOM CALENDARIO

20
/21

PILATES

LUNEDÌ

18.30 - 19.30
PILATES INTERMEDIO
SHEILA

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

18.30 - 19.30
PILATES BASE
ALESSANDRA

GIOVEDÌ

13.00 - 14.00
PILATES BASE
ALESSANDRA

VENERDÌ

18.30 - 19.30
PILATES INTERMEDIO
SHEILA

ABBONAMENTO

MENSILE 40 eur
MENSILE PILATES + YOGA 55 eur

INFO E PRENOTAZIONI

info@performtrieste.com