

# ZOOM CALENDARIO 2021

## GENNAIO

### LUNEDÌ

**17.00 - 18.00**  
POSTURALE/MIOFASCIALE  
ILARIA

**18.30 - 19.40**  
YOGA JAM SESSION  
GARY

**18.30 - 19.30**  
PILATES MATWORK  
SHEILA + ALESSANDRA

**19.45 - 21.15**  
ROCKET  
ELENA + NATAN

### MARTEDÌ

**17.00 - 18.30**  
ASHTANGA  
BEATRICE

**18.45 - 19.45**  
VINYASA FLOW  
ILARIA

**20.00 - 21.10**  
YOGA JAM SESSION  
GARY

### MERCOLEDÌ

**17.00 - 18.00**  
POSTURALE/MIOFASCIALE  
ILARIA

**18.30 - 19.40**  
YOGA JAM SESSION  
GARY

**18.30 - 19.30**  
PILATES MATWORK  
SHEILA + ALESSANDRA

**19.45 - 21.15**  
ROCKET  
ELENA + NATAN

### GIOVEDÌ

**18.30 - 19.30**  
VINYASA FLOW  
ILARIA

**20.00 - 21.10**  
YOGA JAM SESSION  
GARY

### VENERDÌ

**18.00 - 19.30**  
ASHTANGA  
BEATRICE

**18.30 - 19.30**  
PILATES MATWORK  
SHEILA + ALESSANDRA

#### INFO E PRENOTAZIONI

[info@performtrieste.com](mailto:info@performtrieste.com)