

CALENDARIO 2021

MAGGIO in Giardino

GIARDINO PUBBLICO

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

10.00 - 11.00
POSTURALE
ILARIA

10.00 - 11.00
POSTURALE
ILARIA

10.00 - 11.00
CHI-WALKING
MAURIZIO

17.00 - 18.00
PILATES
SHEILA

13.00 - 14.00
POWER YOGA
ILARIA

18.00 - 19.00
YOGA BRUCIA GRASSI
ILARIA

18.00 - 19.00
YOGA BRUCIA GRASSI
ILARIA

18.30 - 19.30
ASHTANGA
BEATRICE

VILLA ENGELMANN

18.30 - 19.30
ALLENAMENTO FUNZIONALE
ALESSANDRA

18.30 - 19.30
ADDOMINALI FUNZIONALI
ILARIA

Gli eventi si svolgeranno presso il
Giardino Pubblico Muzio de Tommasini e Villa Engelmann a Trieste

È necessario prenotare a: info@performtrieste.com
e dotarsi di tappetino personale per svolgere la pratica

*In caso di maltempo l'evento sarà sospeso e le lezioni si svolgeranno su ZOOM
(ad esclusione di Pilates e Chi-Walking)*

Attività rivolte ai Soci

www.performtrieste.com

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.