

# 2021 CALENDARIO 2022

## BATTISTI

## SAN FRANCESCO

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ

			7.30 - 8.30 POWER JAM ALESSANDRA T.	
9.00 - 10.00 FELDENKRAIS® MARTA			9.00 - 10.00 FELDENKRAIS® MARTA	
9.30 - 10.30 POSTURALE ILARIA			9.30 - 10.30 POSTURALE ILARIA	
17.15 - 18.15 YOGA THERAPY ILARIA			17.15 - 18.15 YOGA THERAPY ILARIA	17.00 - 18.00 SOFT JAM ELENA
18.00 - 19.30 JAM BASE GARY	18.20 - 19.20 FELDENKRAIS® MARTA	18.00 - 19.30 JAM BASE GARY	17.20 - 18.20 FELDENKRAIS® MARTA	17.30 - 18.30 PILATES MAURIZIO
18.30 - 19.45 POWER YOGA ILARIA	18.30 - 20.00 JAM OPEN GARY	18.00 - 19.30 ROCKET ELENA + NATHAN	18.30 - 20.00 JAM OPEN GARY	18.30 - 19.30 AERO BASE ALEX + ANNA
20.00 - 21.00 AERO BASE GARY	19.30 - 21.00 ASHTANGA BEATRICE	20.00 - 21.00 AERO INTERMEDIO GARY	18.30 - 19.45 POWER YOGA ILARIA	19.00 - 20.30 ROCKET ELENA
	20.00 - 21.00 ODAKA ALEX + ANNA	20.00 - 21.00 YIN YOGA ALESSANDRA T.	20.00 - 21.00 AERO BASE GARY	20.00 - 21.00 ODAKA ALEX + ANNA
			20.00 - 21.30 ASHTANGA BEATRICE	

17.30 - 18.30 PILATES MAURIZIO	17.15 - 18.15 BODYFLY PILATES ILARIA	17.30 - 18.30 PILATES MAURIZIO	17.30 - 18.30 PILATES SHEILA	17.15 - 18.15 BODYFLY PILATES ILARIA
18.45 - 19.45 ALLENAMENTO FUNZIONALE ALESSANDRA V.	18.30 - 19.30 BODYFLY FUNZIONALE ILARIA	18.45 - 19.45 ALLENAMENTO FUNZIONALE ALESSANDRA V.	18.45 - 19.45 PILATES SHEILA	18.30 - 19.30 BODYFLY FUNZIONALE ILARIA
20.00 - 21.45 ACRO YOGA ELENA + NATHAN		20.00 - 21.45 ACRO YOGA ELENA + NATHAN		20.00 - 21.00 YIN YOGA ALESSANDRA T.

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