

2021 CALENDARIO 2022

BATTISTI

SAN FRANCESCO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
			7.30 - 8.30 POWER JAM ALESSANDRA T.		17.30 - 18.30 PILATES MAURIZIO	17.15 - 18.15 BODY FLYING PILATES ILARIA	17.30 - 18.30 PILATES MAURIZIO	17.30 - 18.30 PILATES SHEILA	17.30 - 18.30 BODY FLYING PILATES ILARIA	9.30 - 10.30 YOGA PRENATAL ALEX
9.00 - 10.00 FELDENKRAIS® MARTA			9.00 - 10.00 FELDENKRAIS® MARTA			18.30 - 19.30 BODY FLYING FUNZIONALE ILARIA		18.45 - 19.45 PILATES SHEILA	18.45 - 19.45 BODY FLYING FUNZIONALE ILARIA	
9.30 - 10.30 POSTURALE ILARIA			9.30 - 10.30 POSTURALE ILARIA		20.00 - 21.45 ACRO YOGA ELENA - NATHAN		20.00 - 21.45 ACRO YOGA ELENA - NATHAN			
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							

21 / 22 TARIFFE

PILATES

Sheila • Maurizio

1 volta alla SETTIMANA
MENSILE 40 eur

2 volte alla SETTIMANA
MENSILE 65 eur

OPEN PILATES + YOGA 80 eur

YOGA JAM SESSIONS • YIN YOGA • ASHTANGA VINYASA • YOGA THERAPY POSTURALE • POWER YOGA

Gary • Ilaria • Beatrice • Alessandra T.

1 volta alla SETTIMANA
MENSILE 35 eur

2 volte alla SETTIMANA
MENSILE 55 eur

OPEN
MENSILE 70 eur

ACRO • ROCKET YOGA

Elena e Nathan

1 volta alla SETTIMANA
MENSILE 40 eur

2 volte alla SETTIMANA
MENSILE 65 eur

OPEN ACRO + ROCKET 80 eur

AEROYOGA • ODAKA

Gary • Anna e Alex

1 volta alla SETTIMANA
MENSILE 40 eur

2 volte alla SETTIMANA
MENSILE 65 eur

CLASSIC MIX!

OPEN YOGA + AERO 80 eur

BODY FLYING ALLENAMENTO FUNZIONALE

Ilaria

1 volta alla SETTIMANA
MENSILE 40 eur

2 volte alla SETTIMANA
MENSILE 65 eur

CLASSIC MIX!
OPEN BODYFLYING
+ FUNZIONALE + YOGA 80 eur

YOGA PRENATAL

Alex

Lezione SINGOLA 15 eur

5 INGRESSI
(validità 3 mesi) 65 eur

10 INGRESSI
(validità 3 mesi) 100 eur

QUOTA ASSOCIATIVA ANNO 2021 / 2022 15 eur

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.