

2021 CALENDARIO 2022

BATTISTI

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

7.15 - 8.15 ODAKA YOGA ALEX + ANNA			7.15 - 8.15 VINYASA YOGA ALESSANDRA	
9.00 - 10.00 FELDENKRAIS® MARTA			9.00 - 10.00 FELDENKRAIS® MARTA	
			9.30 - 10.30 SOFT YOGA ALESSANDRA	
17.15 - 18.15 SOFT YOGA ANNA + ALEX			17.15 - 18.15 SOFT YOGA ALESSANDRA	
18.00 - 19.30 JAM BASE GARY	18.20 - 19.15 FELDENKRAIS® MARTA	18.00 - 19.30 JAM BASE GARY	17.20 - 18.15 FELDENKRAIS® MARTA	
18.30 - 19.45 VINYASA YOGA ELENA	18.30 - 19.45 JAM OPEN GARY	18.30 - 19.45 VINYASA YOGA ELENA	18.30 - 19.45 JAM OPEN GARY	18.30 - 19.30 AEROYOGA BASE ALEX + ANNA
20.00 - 21.00 AEROYOGA BASE GARY	19.30 - 21.00 ASHTANGA YOGA BEATRICE	20.00 - 21.00 AEROYOGA OPEN GARY	18.30 - 19.45 YOGA BASE ALESSANDRA	
	20.00 - 21.00 ODAKA YOGA ALEX + ANNA	20.00 - 21.00 YIN YOGA ALESSANDRA	20.00 - 21.00 AEROYOGA BASE GARY	20.00 - 21.00 ODAKA YOGA ALEX + ANNA
			20.00 - 21.30 ASHTANGA YOGA BEATRICE	

SAN FRANCESCO

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

17.30 - 18.30 PILATES MAURIZIO		17.30 - 18.30 PILATES MAURIZIO	17.30 - 18.30 PILATES SHEILA	17.30 - 18.30 PILATES MAURIZIO	8.15 - 9.15 PRENATAL YOGA ALEX
	18.30 - 19.30 BODY FLYING ALEX + ANNA		18.45 - 19.45 PILATES SHEILA	18.45 - 19.45 BODY FLYING ANNA + ALEX	9.30 - 10.30 PRENATAL YOGA ALEX
					11.00 - 12.00 YOGA POST PARTO ALEX

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.