

CALENDARIO 2023

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

9.00 - 10.00 SOFT YOGA			9.00 - 10.00 SOFT YOGA		9.00 - 10.00 PRENATAL YOGA
9.00 - 10.00* FELDENKRAIS®			10.15 - 11.15 PRENATAL YOGA		10.15 - 11.15 YOGA POST PARTO
					11.30 - 12.30 YOGA FLOW
17.30 - 18.30* PILATES	17.30 - 18.30* BODYFLYING YOGA	17.30 - 18.30* PILATES		17.30 - 18.30* PILATES	
18.45 - 19.45 YOGA BASE	18.45 - 20.00 JAM OPEN	18.45 - 19.45 YOGA BASE	18.30 - 19.45 JAM OPEN	18.45 - 19.45 VINYASA	
18.45 - 19.45 VINYASA	18.20 - 19.20* FELDENKRAIS®	18.30 - 19.30* PILATES BASE	18.45 - 19.45* BODYFLYING YOGA	18.45 - 19.45* AEROYOGA BASE	
20.00 - 21.00* AEROYOGA BASE	20.15 - 21.45* FLOORWORK	20.00 - 21.00* AEROYOGA OPEN	20.00 - 21.00 YOGA FLOW	20.00 - 21.00* AEROYOGA OPEN	
20.00 - 21.00 YIN YOGA	20.00 - 21.00 VINYASA	20.00 - 21.30* MINDFULNESS			

*CLASSI con prenotazione necessaria

www.performtrieste.com

contatti: 040 2606536 | info@performtrieste.com
in via Battisti 26: da lunedì a giovedì dalle 17.30 alle 19.30

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.

2023 TARIFFE

1 volta
alla SETTIMANA
MENSILE
40eur

1 volta
alla SETTIMANA
TRIMESTRALE
110eur

2 volte
alla SETTIMANA
MENSILE
65eur

2 volte
alla SETTIMANA
TRIMESTRALE
180eur

OPEN
MENSILE
80eur

OPEN
TRIMESTRALE
220eur

 **PERFORM**
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

www.performtrieste.com

contatti: 040 2606536 | info@performtrieste.com
in via Battisti 26: da lunedì a giovedì dalle 17.30 alle 19.30

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.