

# CALENDARIO 2023

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

9.30 - 10.30 POSTURALE			9.30 - 10.30 POSTURALE		9.00 - 10.00 PRENATAL YOGA
9.00 - 10.00* FELDENKRAIS®			10.15 - 11.15 PRENATAL YOGA		10.15 - 11.15 YOGA POST PARTO
	16.00 - 17.00 AEROKIDS		16.00 - 17.00 AEROKIDS		11.30 - 12.30 YOGA FLOW
17.30 - 18.30* PILATES	17.30 - 18.30* BODYFLYING YOGA	17.30 - 18.30* PILATES	18.45 - 19.45* BODYFLYING YOGA	17.30 - 18.30* PILATES	
18.45 - 19.45 YOGA BASE	18.45 - 20.00 JAM OPEN	18.45 - 19.45 YOGA BASE	18.45 - 20.00 JAM OPEN	18.45 - 19.45 YOGA BASE	
18.45 - 19.45 VINYASA	18.20 - 19.20* FELDENKRAIS®	18.30 - 19.30* PILATES BASE	20.00 - 21.00 YOGA FLOW	18.45 - 19.45 VINYASA	
20.00 - 21.00* AEROYOGA	20.15 - 21.45* FLOORWORK	20.00 - 21.00* AEROYOGA		18.45 - 19.45* AEROYOGA	
20.00 - 21.00 YIN YOGA	20.00 - 21.00 VINYASA	20.00 - 21.00* MINDFULNESS			

\*CLASSI con prenotazione necessaria

[www.performtrieste.com](http://www.performtrieste.com)

contatti: 040 2606536 | [info@performtrieste.com](mailto: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.