

2023 CALENDARIO 2024

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

9.30- 10.30 YOGA POSTURALE			9.30- 10.30 YOGA POSTURALE	
9.30- 10.30 FELDENKRAIS®				
17.30 - 18.30* PILATES	17.15 - 18.15 ORGANIC WORKOUT	17.30 - 18.30* PILATES	17.30 - 18.30 ORGANIC WORKOUT	17.30 - 18.30* PILATES
18.45 - 19.45 YOGA BASE	18.30 - 19.30 FELDENKRAIS®	18.30 - 19.30* PILATES BASE	18.45 - 20.00 ORGANIC WORKOUT	18.30 - 19.30* PILATES BASE
18.45 - 19.45 FUNZIONALE	18.45 - 20.00 YOGA JAM	18.45 - 19.45 YOGA BASE		18.45 - 19.45* AEROYOGA
20.00 - 21.00* AEROYOGA	20.00 - 21.30 FLOORWORK	20.00 - 21.00* AEROYOGA		
		20.00 - 21.00* MINDFULNESS da OTTOBRE!		

*CLASSI con prenotazione necessaria

www.performtrieste.com

contatti: 040 2606536 | info@performtrieste.com

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.