

2023 CALENDARIO 2024

luglio

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

			9.30 - 10.30 YOGA BASE		11.00 - 12.00 YOGA BASE
17.30 - 18.30* PILATES		17.30 - 18.30* PILATES			
18.30 - 19.30 PILATES BASE		18.30 - 19.30* PILATES BASE			
18.45 - 19.45 YOGA BASE	18.45 - 20.00 YOGA JAM	18.45 - 19.45 YOGA BASE	18.45 - 20.00 YOGA JAM		
20.00 - 21.00* AEROYOGA		20.00 - 21.00* AEROYOGA			



*CLASSI con prenotazione necessaria

contatti: 040 2606536 | info@performtrieste.com

www.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.