

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
Ginnastica 9.30 - 10.30 Dolce*	Ginnastica 9.30 - 10.20 Posturale*		Ginnastica 9.30 - 10.30 Dolce*	Ginnastica 9.30 - 10.20 Posturale*	
Ginnastica 17.30 - 18.30 Pilates*	Ginnastica 10.30 - 11.20 Posturale*	Ginnastica 17.30 - 18.30 Pilates*	Ginnastica 17.30 - 18.30 Organic Workout	Ginnastica 10.30 - 11.20 Posturale*	Ginnastica 11.00 - 12.15 Yoga Base
Ginnastica 18.00 - 19.00 Yoga Base	Ginnastica 17.15 - 18.15 Organic Workout	Ginnastica 17.30 - 18.30 Yoga Base	Ginnastica 17.30 - 18.30 Bodyflyng*	Ginnastica 16.00 - 17.00 Aero*	
Ginnastica 18.30 - 19.30 Pilates Base*	Ginnastica 17.30 - 18.30 Bodyflyng*	Ginnastica 18.30 - 19.30 Pilates Base*	Ginnastica 18.45 - 20.00 Yoga Jam	Ginnastica 17.30 - 18.30 Pilates*	BE
Ginnastica 19.15 - 20.15 Funzionale	Ginnastica 18.45 - 20.00 Yoga Jam	Ginnastica 18.45 - 20.00 Yin	Ginnastica 18.45 - 19.45 Funzionale	Ginnastica 18.30 - 19.30 Pilates Base*	YOUR
Ginnastica 20.00 - 21.00 Aero*		Ginnastica 20.00 - 21.00 Aero*			BEST!



CALENDARIO 2026

PERFORM

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

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.

*CLASSI con prenotazione necessaria