

# MEA STUDIO

## SCHEDULE

## LEZIONI DI PROVA EQUILIBRIO DEL CORPO

### LUNEDÌ

**SALA 1**      **12.45—13.30**      **Power Balance**  
                 **20.30—21.45**      **Gentle Flow Yoga In Inglese**

**SALA 2**      **18.45—20.00**      **Ashtanga Vinyasa Yoga**  
                 **20.00—20.45**      **Meditazione**

---

**MARTEDÌ**    **20.30—22.00**      **Iyengar Yoga**

### MERCOLEDÌ

**SALA 1**      **18.00—19.30**      **Acroyoga**  
                 **19.30—20.30**      **Power Balance**

**SALA 2**      **18.00—19.00**      **Feldenkrais®**

### GIOVEDÌ

**SALA 1**      **12.45—13.30**      **Power Balance**

**SALA 2**      **19.15—20.30**      **Ashtanga Vinyasa Yoga**

### VENERDÌ

**SALA 1**      **10.30—11.30**      **Bones for life® – Ossa per la vita®**  
                 **Dalle 14 alle 19**      **Focus Sport (su appuntamento)**

---

**SABATO**      **10.00—11.00**      **Meditazione**