

# MEA STUDIO

## EQUILIBRIO DEL CORPO

### SCHEDULE ORARI LEZIONI MESE DI SETTEMBRE

#### LUNEDÌ

SALA 1	10:00 – 11:00	PILATES
	12:45 – 13:30	TRAINING FUNZIONALE
	19:15 – 20:30	ASHTANGA VINYASA YOGA

---

#### MARTEDÌ

SALA 2	12:45 – 13:30	PILATES
	20:30 – 22:00	HATA YOGA

---

#### MERCOLEDÌ

SALA 1	18:00 – 19:00	FELDENKRAIS®
	19:15 – 20:30	ASHTANGA VINYASA YOGA
SALA 2	18:30 – 20:00	ACROYOGA

---

#### GIOVEDÌ

SALA2	09:00 – 09:45	FLOW VINYASA YOGA
	10:00 – 11:00	YOGA SULLA SEDIA
	11:15 – 12:00	YOGA IN GRAVIDANZA
	12:45 – 13:30	TRAINING FUNZIONALE
	18:45 – 19:30	BODY CULT
	19:30 – 21:00	IYENGAR YOGA ®

---

#### VENERDÌ

SALA 1	10:30 – 11:30	BONES FOR LIFE ® OSSA PER LA VITA®
	12:45 – 13:30	PILATES
	20:30 – 22:30	PERCORSO TRA PSICHE E SOMA (app. mensile)

---

#### SABATO

SALA 1	09:00 – 11:00	ABITARE IL CORPO – BMC®
		MOVIMENTO SOMATICO (app. mensile)
SALA 2	10:00 – 11:30	IYENGAR YOGA ®

In rispetto alle misure di tutela della salute, per la partecipazione alle lezioni, anche quelle di prova, è prevista **OBBLIGATORIAMENTE la PRENOTAZIONE.**

Compilare il form o scrivere direttamente a [info@mea-studio.it](mailto:info@mea-studio.it)