

MEA STUDIO

EQUILIBRIO DEL CORPO

SCHEDULE ORARI LEZIONI OTTOBRE

LUNEDÌ

SALA 2	10:00 – 11:00	PILATES MATWORK
	12:45 – 13:30	TRAINING FUNZIONALE
	15:00 – 16:00	PERINEO IN MOVIMENTO
	17:30 – 18:30	PILATES MATWORK
	19:15 – 20:30	ASHTANGA VINYASA YOGA

MARTEDÌ

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

MERCOLEDÌ

SALA 2	17:00 – 18:00	PILATES MATWORK
SALA 1	18:00 – 19:00	FELDENKRAIS®
	19:15 – 20:30	ASHTANGA VINYASA YOGA

GIOVEDÌ

SALA 2	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
SALA 1	19:00 – 19:45	BODY CULT
SALA 2	19:30 – 21:00	IYENGAR YOGA ®

VENERDÌ

SALA 1	10:30 – 11:30	BONES FOR LIFE ® OSSA PER LA VITA®
SALA 2	12:45 – 13:30	PILATES MATWORK
SALA 2	17:30 – 18:30	YOGA IN FORMA
SALA 2	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)
--------	---------------	--

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

VIA CASSINONE 8,

MEA-STUDIO.IT

T +39 348 309769 - +39 035 0047508