

## YOGA ROOF CENTRO, Via Canova 18, Lugano, 091 224 81 34, [info@yogarooft.ch](mailto:info@yogarooft.ch)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	9.00-10.00 Pilates Monica	9.00-10.00 Hatha Flow Yoga Daisy	9.00-10.00 Vinyasa Flow Yoga Isabella		10.00-11.00 Hatha Flow Yoga Arianna da ottobre	
10.00-11.00 Hatha Flow Yoga Daisy	10.00-11.00 Pilates mamma e bambino Monica	10.00-11.00 Pilates Monica	11.30-12.30 Pilates Barre Giovanna	10.00-11.00 Vinyasa Flow Yoga Irene	11.15-12.30 Vinyasa Flow Yoga Arianna	11.00-12.15 Hatha Flow Yoga insegnanti a rotazione
12.30-13.30 Vinyasa Flow Yoga* Aurèlie	12.15-13.30 Hatha Yoga Ursula	12.30-13.30 Vinyasa Flow Yoga Isabella	12.30-13.30 Pilates Giovanna	12.30-13.30 Hatha Flow Yoga Arianna		
	14.45-16.00 Yoga Dolce Ursula			17.15-18.15 Pilates Barre* Alexi	<b>ORARIO VALIDO DA SETTEMBRE 2019</b>  Verificate sempre l'orario su: <a href="http://WWW.YOGAROOFT.CH">WWW.YOGAROOFT.CH</a> iscrizione consigliata  *classe in inglese	
18.15-19.25 Vinyasa Flow Yoga Irene	18.15-19.25 Yoga Meditativo Giorgio (1 ottobre)	18.15-19.15 Ashtanga Mysore Linda		18.15-19.30 Ashtanga Yoga Linda		
19.30-20.45 Ashtanga Yoga Linda	19.30-20.45 Vinyasa Flow Yoga Arianna	19.30-20.45 Yoga Lab Isabella	19.30-20.30 Pilates Barre Teresa			

## YOGA ROOF LUGANO SUD, Via Pian Scairolo 8, Pambio-Noranco, 091 224 81 35 Bus: Linea 1 e Linea F, Fermata: P&R Le Fornaci. POSTEGGIO GRATUITO! FREE PARKING!

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	7.30-8.30 Hatha Flow Yoga Daisy	9.00-10.00 Power Pilates Wall Giovanna	9.00-10.00 Morning Yoga Routine Daisy	9.00-10.00 Aerial Pilates Giovanna		
	9.00-10.00 Almost Hot Yoga Isabella (22 ottobre)	10.00-11.00 Aerial Pilates Giovanna		10.00-11.00 Hatha Yoga Linda	10.00-11.00 Aerial Pilates Giovanna	
11.30-12.30 Yin Yoga Francesca	9.00-10.00 Hatha Yoga Ursula		10.00-11.00 Vinyasa Flow Yoga* Aimee	10.00-11.00 Power Pilates Wall Giovanna	11.00-12.00 Pilates Wall Giovanna	
12.30-13.20 Power Pilates Wall Giovanna	10.00-11.00 Pratiche Contemplative Ursula	12.30-13.30 Hatha Flow Yoga Irene (ottobre)	12.30-13.30 Mindfulness: Yoga e Meditazione Enrique Sanz			
12.30-13.30 Antigravity Yoga Francesca	12.30-13.30 Pilates Wall Monica	12.30-13.30 Pilates Wall Monica			Durante il weekend ci sono lezioni speciali mensili, workshop, ospiti, corso insegnanti e molto altro.  Per rimanere aggiornati iscrivetevi alla nostra newsletter o visitate il nostro sito: <a href="http://WWW.YOGAROOFT.CH">WWW.YOGAROOFT.CH</a>	
18.30-19.30 Yoga Lab Isabella	12.30-13.30 Vinyasa Flow Isabella	18.15-19.25 Vinyasa Yoga* Aimee	18.15-19.25 Hatha Yoga* Aurèlie	18.30-19.45 Kundalini Yoga Susana		
19.30-20.45 Almost Hot Yoga Isabella	18.00-19.00 Yoga Prenatale Francesca	19.30-20.45 Yin Yoga* Aimee	18.30-19.30 Power Pilates Wall Simona	18.30-19.30 Pilates Wall Simona		
19.40-21.00 Kundalini Yoga Susana	18.30-19.25 Pilates Wall Monica		19.30-20.30 Pilates Wall Simona	19.50-20.50 Gong Yoga in amaca Susana		18.00-19.45 Yin Yoga Francesca
	19.00-20.00 Antigravity Yoga Francesca		19.30-20.45 Yin Yoga & Mindfulness* Aurèlie			