

YOGA ROOF LUGANO CENTRO, Via Canova 18, Lugano, 091 224 81 34, info@yogarooof.ch

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	9.00-10.00 Risveglio Muscolare Monica	9.00-10.00 Hatha Flow Yoga Irene	9.00-10.00 Vinyasa Yoga Isabella		10.00-11.00 Hatha Flow Yoga Arianna	
10.00-11.00 Hatha Flow Yoga Daniela				10.00-11.00 Vinyasa Yoga Irene	11.15-12.30 Vinyasa Flow Yoga Arianna	11.00-12.15 Sunday Yoga insegnanti a rotazione
12.30-13.30 Vinyasa Yoga* Aurélie SOLO ONLINE	12.15-13.15 Hatha Yoga Linda	12.30-13.30 Vinyasa Yoga Isabella	12.30-13.30 Pilates Giovanna	12.30-13.30 Hatha Flow Yoga Arianna		
16.00-17.00 Ashtanga Yoga Linda	17.00-18.10 Vinyasa Flow Yoga Arianna				ORARIO ONLINE DA GIUGNO 2020 Verificate sempre l'orario su: WWW.YOGAROOOF.CH iscrizione obbligatoria *lezione in inglese	
18.00-19.15 Vinyasa Flow Yoga Irene	18.15-19.30 Yoga Meditativo Giorgio	18.30-19.45 Yoga Lab Isabella		18.30-19.45 Ashtanga Yoga Linda		
			19.30-20.30 Yoga Nidra Ursula SOLO ONLINE			

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
7.00-7.45 Waking up strong Isabella SOLO ONLINE	8.00-8.45 HIIT Flow Irene SOLO ONLINE	7.00-7.45 Waking up strong Isabella SOLO ONLINE	8.00-8.45 HIIT Flow Irene SOLO ONLINE	7.30-8.30 Hatha Yoga Arianna SOLO ONLINE		
		10.00-11.00 Pilates Mat Giovanna SOLO ONLINE	10.00-11.00 Pratiche Contemplative Ursula SOLO ONLINE			
11.30-12.30 Yin Yoga Francesca SOLO ONLINE	12.30-13.30 Pilates Wall Monica SOLO IN STUDIO		16.00-17.00 Hatha Yoga Linda	10.15-11.15 Pilates Wall Giovanna SOLO IN STUDIO	11.15-12.15 Pilates Wall Giovanna SOLO IN STUDIO	11.00-12.00 Power Pilates Paola
12.30-13.20 Pilates Wall Giovanna SOLO IN STUDIO	12.30-13.30 Vinyasa Yoga Isabella	12.30-13.30 Ashtanga Yoga Linda	17.00-18.00 Fit Pilates Paola	12.30-13.20 Pilates Wall Giovanna SOLO IN STUDIO	10.10-11.30 Yoga Prenatale Susana SOLO ONLINE	
18.20-19.20 Yoga Lab Isabella	18.00-19.00 Yoga Prenatale Francesca SOLO ONLINE	12.30-13.30 Pilates Monica	18.30-19.30 Pilates Wall Paola SOLO IN STUDIO			
19.30-20.45 Hatha Yoga Isabella	18.30-19.30 Pilates Paola	18.00-19.00 Mudra e Yoga Daniela	18.10-19.30 Kundalini Yoga Susana	18.40-19.40 Hatha Flow Yoga Daniela		
19.40-21.00 Kundalini Yoga Susana	19.30-20.30 Yoga Nidra Monica SOLO ONLINE	18.30-19.30 Stretching Giovanna	20.30 -21.30 Meditazione e rilassamento profondo Susana SOLO ONLINE	18.30-19.30 Stretching Giovanna		18.00-19.45 Yin Yoga Francesca SOLO ONLINE