




SCHEDULE YOGA ROOF CENTRO: Via Canova 18, Lugano | T: +41 (0)91 224 81 34

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7 – 7.45 Waking up strong Isabella (mindboby centro)						
	9.00 – 10.00 Pilates Monica	9.00 – 10.00 Hatha Flow Yoga Irene B.	9.00 - 10.00 Open Heart Flow Isabella		10.15 – 11.15 Hatha Flow yoga Arianna	
	10.10 – 11.10 Pilates Mum&baby Monica	10.10 – 11.10 Pilates Lab Monica	10.10 – 11.10 Hatha(Aloha)Yoga* Christina	10.00 – 11.00 Vinyasa Yoga Irene B.	11.30-12.45 Vinyasa Flow Yoga Arianna	11.00 – 12.15 Sunday Yoga Insegnanti a rotazione
	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	<p>Durante il weekend ci sono lezioni speciali, workshop, ospiti esterni, corso insegnanti e altri eventi straordinari.</p> <p>Per rimanere aggiornati iscrivetevi alla nostra newsletter o visitate il nostro sito:</p> <p>WWW.YOGAROOF.COM</p> <p>info@yogarooof.ch</p> <p>23 settembre 2020</p>	
16.00 – 17.00 Ashtanga Yoga Linda	14.45 – 16.00 Yoga Dolce Isabella					
18.15-19.25 Vinyasa Flow Irene B.	18.15 – 19.25 Yoga Meditativo Giorgio (dal 22 settembre)		18.20 – 19.20 Ashtanga Yoga Linda	18.30 – 19.45 Ashtanga Yoga Linda		
19.30 – 20.45 Restorative Yoga Irene B.	19.45 – 20.45 Power Yoga Tommaso	19.15 – 20.30 Yoga Lab Isabella	19.30 – 20.30 Yoga Nidra Ursula			

 In studio e online

 Solo in studio


 Solo online


 Solo per donne

 * Italiano & English


SCHEDULE YOGA ROOF SUD: Via Pianscairolo 18, Pambio-Noranco | T: +41 (0)91 224 81 35

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
10.00 – 11.00 Hatha Flow Yoga Daniela	8.00– 8.45 HIIT Flow Irene C. (mindbody sud)	7 – 7.45 Pilates Stretch Giovanna (mindbody sud)	7.15 – 8.00 Waking up strong* Aimee			
11.30 – 12.30 Yin Yoga Francesca	10.00 – 11.00 Pratiche contemplative Ursula	9.00 – 10.00 Pilates English Alexi (mindbody sud)		10.00 – 11.00 Hatha Yoga Linda	10.00 – 11.00 Aerial Pilates Giovanna	
12.30 – 13.20 Power Pilates Wall Giovanna	12.30 – 13.30 Pil. Piccoli Attrezzi Monica	12.30 – 13.30 Ashtanga Yoga Linda		10.15 – 11.15 Power Pilates Wall Giovanna	11.00 – 12.00 Pilates Wall Giovanna	
12.30 – 13.30 Antigravity Yoga Francesca	12.30 – 13.20 Vinyasa Yoga* Aurélie	12.30 – 13.30 Pilates Giovanna	12.30 – 13.20 HIIT Irene C.	12.30 – 13.30 Aerial Pilates Giovanna	11-10 – 12.30 Yoga Prenatale Susana	
18.30 – 19.30 Yoga Lab Isabella	18.00 – 19.00 Y. Prenatale Francesca				17.00 – 18.15 Hatha Yoga Multil. Tommaso	18.00 – 19.45 Yin Yoga Francesca
18.30 – 19.30 Pilates Wall Monica	18.30 – 19.30 Pilates Wall Monica					
19.30-20.45 Hot Yoga Isabella	19.00 – 20.00 Antigravity Yoga Francesca	18.15 – 19.15 Stretching Giovanna	18.30 – 19.50 Kundalini Yoga Susana	18.30 – 19.30 Basic Yoga Daniela	<p>Durante il weekend ci sono lezioni speciali, workshop, ospiti esterni, corso insegnanti e altri eventi straordinari.</p> <p>Per rimanere aggiornati iscrivetevi alla nostra newsletter o visitate il nostro sito:</p> <p>WWW.YOGAROOF.CH info@yogarooft.ch</p>	
19.40 – 21.00 Kundalini Yoga Susana	19.30 – 20.30 Yoga Nidra Monica	18.30 – 19.45 Mudra e Yoga Flow Daniela				

 In studio e online

 Solo in studio

 Solo online

 Solo per donne

 * Italiano & English