

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	07:00 - 08:15 ASHTANGA Mardou		07:00 - 08:15 VINYASA Miriam			
			10:00 - 11:00 INTEGRAL Gala	10:15 - 11:30 ALINEACIÓN Sam	10:00 - 11:15 HATHA Joanna / Carlota	
11:00 - 12:15 INTEGRAL Kosme	11:00 - 12:15 HATHA VINYASA Sam	11:00 - 12:15 HATHA Kosme	11:00 - 12:00 KUNDALINI KRIYA Gala			11:00 - 12:15 VINYASA Sam / Mardou
14:15 - 15:15 VINYASA Gala		14:15 - 15:15 INTEGRAL Joanna				
17:30 - 18:30 YOGUILATES Carlota	17:30 - 18:30 D-GRAVITY I Miriam	17:30 - 18:30 INTRO YOGA Sara	17:30 - 18:30 IYENGAR Mardou	17:30 - 18:45 ASHTANGA Miriam		
18:30 - 19:45 IYENGAR Mardou	18:30 - 19:45 ROCKET Marta	18:30 - 19:30 D-GRAVITY II Sara	18:30 - 19:45 POWER VINYASA Carlota			18:00 - 19:30 ESPECIAL 90'
19:45 - 21:00 VINYASA FLOW Mardou	19:45 - 20:45 YIN YOGA Marta	19:30 - 20:45 YIN YOGA Miriam	19:45 - 20:45 RESTAURATIVO Carlota			

Recuerda que los días festivos no habrá clase. Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en <https://www.yogaone.es/ca/deusto>.

Por favor llegar 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.

* Para las clases de D-GRAVITY por favor realiza una reserva con antelación durante las 24 horas antes de la clase, llamando dentro del horario de atención al cliente

** Especial 90': Clases de hora y media en las que los profesores van rotando cada domingo para ofrecer su práctica

Se puede encontrar la información de cada estilo de yoga y sus beneficios en la web de YogaOne, aquí

<https://www.yogaone.es/blog/conoce-los-principales-estilos-del-yoga-y-sus-beneficios/>

INTENSIDADES

NIVEL
AVANZADO

INTENSIDAD
MEDIA

INTENSIDAD
BAJA

INICIACIÓN /
RESTAURATIVO