

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	07:15-08:15 ASHTANGA Miriam O					
9:15 -10:15 HATHA Váyerá		9:30-10:45 YOGA INTEGRAL Kosme		9:45 - 10:45 YOGA ALINEACIÓN Sam		
			10:00-11:15 YOGA INTEGRAL Gala		10:00-11:15 HATHA Laura MB / Carlota	
	11:00-12:00 HATHA VINYASA Sam					11:00-12:15 VINYASA Sam / Miriam O
14:15 - 15:15 VINYASA Miriam O	14:15 - 15:15 HATHA Kosme		14:15-15:15 YIN YOGA Laura MC			
		17:30 - 18:30 D-GRAVITY Miriam R				
18:15 - 19:30 YOGA INTEGRAL Miriam O	18:15 - 19:15 YOGA RESTAURATIVO O Carlota	18:30-19:45 POWER YOGA Marta	18:15-19:30 HATHA VINYASA Laura MB	18:00-19:00 ASHTANGA Laura MB		
19:30 - 20:45 INTRO AL YOGA Laura MB	19:15 - 20:15 HATHA VINYASA Carlota	19:45-20:45 YIN YOGA Marta	19:30-20:45 YOGUILATES Carlota	19:00 - 20:00 D-GRAVITY Miriam R		
	20:15 - 21:15 D-GRAVITY Miriam R					

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

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