

# Центр Классической Йоги «Натараджа»

## расписание с 4 января 2022г.

ул. Комсомольская, 62 (ост. Саппоро, Площадь Славы, Речной Вокзал)

Большой зал (вместимость 20 человек)

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
7:00-8:00 Йога Начинающие Рагха скидка 30%	7:00-8:00 Йога Начинающие +Медитация Саши Р. скидка 30%	7:00-8:30 Йога Начинающие Рагха скидка 30%	7:00-8:00 Йога Начинающие +Медитация Саши Р. скидка 30%	7:00-8:00 Йога Начинающие Рагха скидка 30%	7:00-8:00 Йога Начинающие Наталья Р. скидка 30%	7:30-11:00 Школа инструкторов Классической йоги (закрытая группа)
8:00-9:00 Йога Начинающие Татьяна Б. скидка 30%	8:00-9:00 Йога Начинающие Ольга С. скидка 30%	8:00-9:00 Йога Начинающие Лена Л. скидка 30%	8:00-9:00 Йога Начинающие Татьяна Б. скидка 30%	8:00-9:00 Йога Начинающие Ольга С. скидка 30%	8:00-9:30 Йога Начинающие для Спина Аня Х.	
9:30-11:00 Йога Начинающие Юлия К	9:30-11:00 Йога Начинающие + Медитация Татьяна Б.	9:30-11:00 Йога Начинающие Ксения Г.	9:30-11:00 Йога Начинающие Юлия К	9:30-11:00 Йога Начинающие + Медитация Татьяна Б.	9:30-11:00 Йога Начинающие Татьяна Б.	11:00-12:30 Йога Начинающие Женский класс Катя Т.
11:30-13:00 Йога Айензара Начинающие Галина	11:30-13:00 Йога Начинающие Лена Л.	11:30-13:00 Йога Начинающие для Спина Аня Л.	11:30-13:00 Йога Айензара Начинающие Галина	11:30-13:00 Йога Начинающие Лена Л.	11:00-12:00 Класс Пранаяма и Медитации Татьяна Б.	12:30-14:00 Йога Начинающие Юлия К.
13:00-14:00 Йога начинающие для спины Галина	13:00-14:30 Йога Начинающие Оля И.	13:00-14:30 Йога Начинающие Аня Х.	13:00-14:00 Йога начинающие для спины Галина	13:00-14:30 Йога Начинающие Оля И.	12:00-13:30 Интервальная йога Оля И.	14:00-15:00 Детская йога "Здоровые спинки" 7-12 лет Юля К.
17:00-18:00 Молодежная Йога 13-17лет Ульяна	Набор группы 15:30-17:00 Логические Клзря Андрей Т.	запись на индивидуальные занятия	17:00-18:00 Молодежная Йога 13-17лет Ульяна	Набор группы 15:30-17:00 Логические Клзря Андрей Т.	запись на индивидуальные занятия	15:00-16:00 Логические Клзря Юлия К.
18:00-19:00 Йога Начинающие Татьяна Б.	17:00-18:00 Детская йога "Здоровые спинки" 7-12 лет Андрей Т	Набор группы 17:00-18:00 Молодежная Йога 13-17лет Ульяна	18:00-19:00 Йога Начинающие Татьяна Б.	17:00-18:00 Детская йога "Здоровые спинки" 7-12 лет Андрей Т	16:00-17:30 Йога Начинающие для Спина Катя К.	16:00-17:30 Йога Начинающие для Спина Ульяна
19:00-20:30 Йога Начинающие для Спина Аня Л.	18:30-20:00 Йога Средняя Андрей	18:00-19:00 Йога Начинающие Виньеса Ульяна	19:00-20:30 Йога Начинающие для Спина Аня Л.	18:30-20:00 Йога Средняя Андрей	запись на индивидуальные занятия	18:00-19:30 Коуч йога 55-65+ Татьяна оплач.отдельно
20:30-21:30 Класс Пранаяма и Медитации Ульяна	20:00-21:30 Йога Начинающие Ульяна	19:00-20:30 Йога Начинающие Ульяна	20:30-21:30 Класс Пранаяма и Медитации Ульяна	20:00-21:30 Йога Начинающие Ксения Г.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия

- выделено новое в расписании

Семинары, лекции, мастер классы, акции:

- Мастер-класс по Шивананда йоге 9 января в 16:00  
Бермес Татьяна
- Семинар: Основы пранаямы с 17-21 января  
с 6:30 до 8:00, стоимость 3500руб, Бермес Татьяна
- Школа инструкторов детской йоги с 6 февраля

# Центр Классической Йоги «Натараджа»

расписание с 4 января 2022г.

ул. Комсомольская, 62 (ост. Саппоро, Площадь Славы, Речной Вокзал)

Средний зал (вместимость 8 человек)

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	8:00-9:30 Йога Начинающие Галина <b>скидка 30%</b>
9:30-10:30 Детская йога "Здоровые спинки" 7-12 лет Юля Т.	запись на индивидуальные занятия)	запись на индивидуальные занятия)	9:30-10:30 Детская йога "Здоровые спинки" 7-12 лет Юля Т.	запись на индивидуальные занятия)	9:00-10:30 Йога Начинающие Женский класс Юля Т	9:30-11:00 Йога Начинающие (поза лотос) + Медитация Сама Р.
11:00-12:30 Йога для Беременных Катя Т.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	11:00-12:30 Йога для Беременных Катя Т.	запись на индивидуальные занятия	10:30-12:00 Йога для Беременных Алиса Б. запись	11:00-13:30 Йога Усложненная Андрей
16:00-17:30 Йога для Старшего Возраста Ольга Илюш. <b>скидка 30%</b>	17:00-18:00 Мягкая йога Ольга В.	17:00-18:30 Йога Начинающие Юлия К.	16:00-17:30 Йога для Старшего Возраста Ольга Илюш. <b>скидка 30%</b>	17:00-18:00 Мягкая йога Ольга В.	12:00-13:30 Relax йога Начинающие Татьяна Б.	15:00-16:00 Йога Начинающие Ульяна
18:30-20:00 Йога Начинающие Юлия К.	18:00-19:00 Йога Начинающие Галина	18:30-20:00 Йога Начинающие Юлия К.	18:30-20:00 Йога Начинающие Юлия К.	18:00-19:00 Йога Начинающие Галина	15:30-17:00 Славянская гимнастика Анастасия	Начало с 6 февраля 15:00-18:00 Школа инструкторов Детской йоги (закрываемая группа)
20:00-21:30 Йога Начинающие Женя М.	19:00-20:30 Йога Начинающие Галина	20:00-21:00 Йога Начинающие для Спина Ксения Г.	20:00-21:30 Йога Начинающие Женя М.	19:00-20:30 Йога Начинающие Галина	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия

Малый зал (вместимость 2 человека) – запись на индивид. занятия и массаж

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
запись на индивидуальные занятия и Массаж	запись на индивидуальные занятия и Массаж	запись на индивидуальные занятия и Массаж	запись на индивидуальные занятия и Массаж	запись на индивидуальные занятия и Массаж	запись на индивидуальные занятия и Массаж	запись на индивидуальные занятия и Массаж

Семинары, лекции, мастер классы, акции:

Телефон:

**70-53-53**

[www.yoga-khv.ru](http://www.yoga-khv.ru)

@yoga\_khv\_nataradja

Филиал в Северном:

Тихоокеанская 204,

т.20-31-10