

Центр Классической Йоги «Натараджа4

расписание с 1 января 2023г.

ул. Комсомольская, 62 (ост. Сапоро, Площадь Славы, Речной Вокзал)
Большой зал (вместимость 20 человек)

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
7:00-8:00 Йога Начинающие Катя Трухина скидка 30%	7:00-8:00 Йога Начинающие Саша Р. скидка 30%	7:00-8:00 Йога Начинающие Лена Л. скидка 30%	7:00-8:00 Йога Начинающие Катя Трухина скидка 30%	7:00-8:00 Йога Начинающие Саша Р. скидка 30%	7:00-8:00 Йога Начинающие Наташа Р. скидка 30%	7:30-11:00 Школа инструкторов Классической йоги (закрытая группа)
8:00-9:00 Йога Начинающие Катя Т. 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 Катя Т. скидка 30%	8:00-9:00 Йога Начинающие Ольга С. скидка 30%	8:00-9:30 Йога Начинающие для Спина Аня Х. скидка 30%	
9:00-10:00 Детская йога "Здоровые спинки" 7-12 лет Юлия К. (по записи)	9:30-11:00 Йога Начинающие + Медитация Лена Л.	9:30-11:00 Йога Начинающие Лена Л.	9:00-10:00 Детская йога "Здоровые спинки" 7-12 лет Юлия К. (по записи)	9:30-11:00 Йога Начинающие + Медитация Лена Л.	9:30-11:00 Йога Начинающие Аня Х.	11:00-12:30 Йога Начинающие Женский класс Катя Т.
10:00-11:30 Йога Начинающие Юлия К.	11:30-13:00 Йога Начинающие для Спина Лена Л.	11:00-12:00 Йога Начинающие Аня Л.	10:00-11:30 Йога Начинающие Юлия К.	11:30-13:00 Йога Начинающие для Спина Лена Л.	11:00-12:00 Класс Пранаяма и Медитации Марина П.	12:30-14:00 Йога Начинающие Юлия К.
11:30-13:00 Йога Айенгара Начинающие Галина	13:00-14:30 Йога Начинающие Лена Ф	12:00-13:00 Йога Начинающие для Спина Юлия С.	11:30-13:00 Йога Айенгара Начинающие Галина	13:00-14:30 Йога Начинающие Лена Ф	12:00-13:30 Релакс йога Начинающие Марина П.	14:00-15:00 Детская йога "Здоровые спинки" 7-12 лет Юлия К.
13:00-14:00 Йога начинающие для спины Галина	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	13:00-14:00 Йога начинающие для спины Галина	запись на индивидуальные занятия	14:30-16:00 Йога Начинающие Марина П.	15:00-16:00 Логические игры 7-12 лет Юлия К.
16:00-17:30 Йога для Старшего возраста Ольга И. скидка 30%	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	16:00-17:30 Йога для Старшего возраста Ольга И. скидка 30%	запись на индивидуальные занятия	16:00-17:30 Йога Начинающие для Спина Марина П.	16:00-17:30 Йога Начинающие для Спина Катя Трухина
18:00-19:00 Йога Начинающие Татьяна Б.	17:00-18:00 Детская йога "Здоровые спинки" 7-12 лет Андрей	17:30-18:30 Йога Начинающие Юлия К. (по записи)	18:00-19:00 Йога Начинающие Татьяна Б.	17:00-18:00 Детская йога "Здоровые спинки" 7-12 лет Андрей	18:00-19:30 Йога Начинающие Дмитрий	18:00-19:30 Коуч йога 55-65+ Татьяна оплач.отдельно
19:00-20:30 Йога Начинающие для Спина Анна Л.	18:30-19:30 Йога для Спина Андрей	18:30-20:00 Йога Начинающие Юлия К.	19:00-20:30 Йога Начинающие для Спина Анна Л.	18:30-19:30 Йога для Спина Андрей	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия
20:30-21:30 Йога Начинающие Надежда Б.	19:30-21:00 Йога Средняя Андрей	20:00-21:30 Йога Айенгара Глубокие отстройки Саша Р. (по записи)	20:30-21:30 Йога Начинающие Надежда Б.	19:30-21:00 Йога Средняя Андрей	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия

- выделено новое в расписании

Семинары, лекции, мастер классы, акции:

Центр Классической Йоги «Натараджа»

расписание с 1 января 2023г.

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

Средний зал (вместимость 8 человек)

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
7:30-8:30 Йога Начинающие Аня Л.	запись на индивидуальные занятия.	запись на индивидуальные занятия	7:30-8:30 Йога Начинающие Аня Л.	запись на индивидуальные занятия.	запись на индивидуальные занятия	8:00-9:30 Йога Начинающие Галина скидка 30%
10:00-11:30 Йога для Беременных Катя Т.	запись на индивидуальные занятия.	10:00-11:00 Йога Начинающие Аня Л.	10:00-11:30 Йога для Беременных Катя Т.	11:00-12:30 Йога Начинающие на <u>Английском</u> Марина П.	9:00-10:30 Йога Начинающие Женский класс Юлия Т.	9:30-11:00 Мягкая йога Галина
запись на индивидуальные занятия.	запись на индивидуальные занятия.	запись на индивидуальные занятия.	запись на индивидуальные занятия.	запись на индивидуальные занятия.	10:30-11:30 Йога Табата Аня Л.	11:00-13:30 Йога Усложненная Андрей
запись на индивидуальные занятия.	запись на индивидуальные занятия.	запись на индивидуальные занятия.	запись на индивидуальные занятия.	17:00-18:00 Йога Начинающие Марина П.	11:30-12:30 Инь-Йога Аня Л.	14:00-15:00 Йога Начинающие Марина П.
16:00-17:00 Молодежная Йога 13-17 лет Юлия С.	18:00-19:00 Йога Начинающие Марина П.	18:00-19:00 Йога Начинающие Дмитрий	16:00-17:00 Молодежная Йога 13-17 лет Юлия С.	18:00-19:00 Йога Начинающие Марина П.	13:00-14:30 Йога Начинающие Анастасия П.	15:00-16:30 Йога Начинающие Марина П.
18:30-20:00 Йога Начинающие Юлия К.	19:00-20:30 Йога Начинающие Галина	19:00-20:30 Йога Начинающие Наталья Б	18:30-20:00 Йога Начинающие Юлия К.	19:00-20:30 Йога Начинающие Галина.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия
20:00-21:30 Йога Начинающие Женя М.	20:30-21:30 Йога Relax с чаем Лена Л	20:30-21:30 Йога для похудения Наталья Б	20:00-21:30 Йога Начинающие Женя М.	запись на индивидуальные занятия	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:

8 января **НОВОГОДНЯЯ ЙОГА-ВЕЧЕРИНКА**,
18:30-21:30. Бесплатно

24-28 января Семинар «ПОГРУЖЕНИЕ В ЙОГУ», 6:00-
8:00, 3500р.