

1 Центр Классической Йоги «Натараджа»

расписание с 1 марта 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 для Беременных Катя Т.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	10:00-11:30 Йога для Беременных Катя Т.	запись на индивидуальные занятия	11:00-12:00 Класс Пранаяма и Медитации Марина П.	15.02-5.03 12:30-14:00 Семинар Женское здоровье Катя Т.
11:30-13:00 Йога Айенгара Начинающие Галина	11:30-13:00 Йога Начинающие для Спина Лена Л.	11:30-13:00 Йога Начинающие Ольга В.	11:30-13:00 Йога Айенгара Начинающие Галина	11:30-13:00 Йога Начинающие для Спина Лена Л.	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	13:00-14:30 Йога Начинающие Лена Ф	13:00-14:00 Йога Начинающие Ольга В.	13:00-14:00 Йога начинающие для спины Галина	13:00-14:30 Йога Начинающие Лена Ф	15:00-16:00 Детская йога "Здоровые спинки" 7-12 лет Марина К.	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 Дарья Ж.	16:00-17:30 Йога Начинающие 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 С.	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	15.02-5.03 20:00-22:00 Семинар Женское здоровье Катя Т.	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:

с 1 по 15 марта Акция! Приведи друга и получи Скидку на абонемент 30% себе и другу. Друг новичок или не был на занятиях в 2022г.

Центр Классической Йоги «Натараджа»

расписание с 1 марта 2023г.

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 скидка 30%
10:00-11:30 Йога Начинающие Юлия К.	запись на индивидуальные занятия.	запись на индивидуальные занятия.	10:00-11:30 Йога Начинающие Юлия К.	11:00-12:30 Йога Начинающие на <u>Английском</u> Марина П.	запись на индивидуальные занятия.	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.	запись на индивидуальные занятия.	11:00-12:30 Йога Усложненная Андрей
16:00-17:00 Молодежная Йога 13-17лет Юлия С.	С 14.03 17:00-18:00 Йога Начинающие Дарья Ж.	запись на индивидуальные занятия.	16:00-17:00 Молодежная Йога 13-17лет Юлия С.	17:00-18:00 Йога Начинающие Марина П.	запись на индивидуальные занятия.	12:30-14:00 Йога Начинающие Юлия К.
18:30-20:00 Йога Начинающие Юлия К.	18:00-19:00 Йога Начинающие Марина П.	18:00-19:00 Йога Начинающие Дмитрий С.	18:30-20:00 Йога Начинающие Юлия К.	18:00-19:00 Йога Начинающие Марина П.	запись на индивидуальные занятия.	14:00-15:00 Йога Начинающие Марина П.
20:00-21:30 Йога Начинающие Лиза М.	19:00-20:30 Йога Начинающие Галина	19:00-20:30 Йога Начинающие Наталья Б	20:00-21:30 Йога Начинающие Лиза М.	19:00-20:30 Йога Начинающие Галина.	запись на индивидуальные занятия.	15:00-16:30 Йога Начинающие Марина П.
запись на индивидуальные занятия.	20:30-21:30 Йога Relax с чаем Лена Л	запись на индивидуальные занятия.	запись на индивидуальные занятия.	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:

6 - 10 марта Семинар «ШИВАНАНДА ЙОГА» с Татьяной Бермес, 7:00-9:00, 4500р.

С 19 марта «ШКОЛА ИНСТРУКТОРОВ классической йоги» в формате ZOOM. Продолжительность обучения 10 месяцев. Ведущие: Татьяна Бермес, Терентьева Екатерина.

21 - 25 марта «СЕКРЕТЫ МЕДИТАЦИИ» с Терентьевым Андреем, 9:00-10:30, 3500р.