

Центр Классической Йоги «Натараджа»

расписание с 1 ноября 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 Дарья Л. 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 Дарья Л. 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 Средняя Катя Т. скидка 30%	8:00-9:00 Йога Начинающие Таня Б. скидка 30%	8:00-9:00 Йога Начинающие Лена Л. скидка 30%	8:00-9:00 Йога Средняя Катя Т. скидка 30%	8:00-9:00 Йога Начинающие Таня Б. скидка 30%	запись на индивидуальные занятия	
9:00-10:00 Йога начинающие для спины Елена Б.	9:30-11:00 Йога Начинающие + Медитация Лена Л.	9:30-11:00 Женский класс с чашами Лена Л.	9:00-10:00 Йога начинающие для спины Елена Б.	9:30-11:00 Йога Начинающие + Медитация Лена Л.	9:30-11:00 Йога Начинающие Таня Б.	11:30-13:30 Йога Усложненная Андрей
10:00-11:30 Йога Начинающие Юлия Л.	11:30-13:00 Йога Начинающие для Спина Лена Л.	11:30-13:00 Йога Начинающие Ольга В.	10:00-11:30 Йога Начинающие Юлия Л.	11:30-13:00 Женский класс с чашами Лена Л.	11:00-12:00 Класс Пранаяма и Медитации Таня Б.	14:00-15:00 Детская йога "Здоровье спинки" 6-10лет Ирина И.
11:30-13:00 Йога Айенгара Начинающие Галина	13:00-14:30 Йога Начинающие Лена Ф.	13:00-14:00 Йога Начинающие Ольга В.	11:30-13:00 Йога Айенгара Начинающие Галина	13:00-14:30 Йога Начинающие Лена Ф.	запись на индивидуальные занятия	15:00-16:30 Йога Начинающие Ольга Е.
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	13:00-14:30 Йога Начинающие Алена Т.	запись на индивидуальные занятия
запись на индивидуальные занятия	15:00-16:00 Йога Начинающие Алена Т.	15:00-16:00 Йога Динамическая Елена Б.	14:30-15:30 Йога для лица Виктория Д.	15:00-16:00 Йога Начинающие Алена Т.	14:30-15:30 Класс Пранаяма и Медитации Алена Т.	запись на индивидуальные занятия
16:00-17:30 Йога для Старшего возраста Ольга И. скидка 30%	16:00-17:00 Молодежная Йога 11-15лет Алена Т.	16:00-17:00 Йога Релакс Елена Б.	16:00-17:30 Йога для Старшего возраста Ольга И. скидка 30%	16:00-17:00 Молодежная Йога 11-15лет Алена Т.	16:00-17:30 Йога Начинающие для Спина Дарья Ж.	18:00-21:30 Школа инструкторов онлайн Андрей / Саша Р. (закрытая группа)
18:00-19:00 Йога Начинающие Таня Б.	17:00-18:00 Детская йога "Здоровье спинки" 6-10лет Алена Т.	17:30-18:30 Йога Динамическая Юлия Л. (по записи)	18:00-19:00 Йога Начинающие Таня Б.	17:00-18:00 Детская йога "Здоровье спинки" 6-10лет Алена Т.	17:30-18:30 Йога Relax с чашами Лена Л.	
19:00-20:30 Йога Начинающие Ольга С.	18:30-19:30 Йога для Спина Андрей	18:30-20:00 Йога Начинающие Юлия Л.	19:00-20:30 Йога Начинающие Ольга С.	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	20:00-21:00 Йога Relax с чашами Лена Л	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:

5 ноября - 24 декабря Семинар «Йога-терапия позвоночника» с Екатериной Терентьевой, по средам 20:00 и по воскресеньям 18:00, 15000р. (в день начала семинара 17000р.)

18 ноября Лекция «Что я ем и чем лечусь». Лектор Виктория Дубинина, 18:30, 1600 р., в день лекции 1900 р.

19 ноября семинар «Введение в йогу» Лотоцкая Юлия, 17:00-19:00, 1000р

21-25 ноября Семинар «Секреты медитации» с Андреем Терентьевым, 7:00-8:30, 4500 р.

Центр Классической Йоги «Натараджа»

расписание с **1 ноября 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	6:00-7:00 Класс Пранаяма и Медитации Саша Р. скидка 30%	9:00-10:00 Йога Начинающие Екатерина И.	7:30-8:30 Йога Начинающие Ирина Д. скидка 30%	6:00-7:00 Класс Пранаяма и Медитации Саша Р. скидка 30%	8:00-9:30 Йога Начинающие для Спины Алена И. скидка 30%	8:00-9:00 Йога Начинающие Алена И. скидка 30%
9:00-10:00 Детская йога "Здоровые спинки" 6-10лет Юлия Л. (по записи)	8:30-9:30 Класс Пранаяма и Медитации Саша Р.	10:00-11:00 Йога Динамическая Екатерина И.	9:00-10:00 Детская йога "Здоровые спинки" 6-10лет Юлия Л. (по записи)	8:30-9:30 Класс Пранаяма и Медитации Саша Р.	10:00-11:00 Йога+пилатес Виктория Д.	9:30-11:00 Мягкая йога Галина
10:00-11:30 Йога для Беременных Катя Т.	запись на индивидуальные занятия	11:00-12:00 Йога Релакс Екатерина И.	10:00-11:30 Йога для Беременных Катя Т.	10:00-11:00 Йога Динамическая Екатерина И.	11:00-12:30 Йога Динамическая Ксения Т.	11:30-13:00 Йога Женский класс Ольга Е.
11:30-12:30 Маматбейби Йога 0+ Татьяна М. (по записи)	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	11:30-12:30 Маматбейби Йога 0+ Татьяна М. (по записи)	11:00-12:00 Йога Релакс Екатерина И.	12:30-13:30 Йога Динамическая Елена Б.	запись на индивидуальные занятия
15:30-16:30 Йога Начинающие Максим Н.	запись на индивидуальные занятия	15:30-16:30 Йога Начинающие Максим Н.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	13:30-14:30 Йога Релакс Елена Б.	14:00-15:00 Йога Начинающие Ольга Е.
16:30-17:30 Йога Начинающие для Спины Екатерина И.	17:00-18:00 Йога Начинающие Дарья Ж.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	17:00-18:00 Йога Начинающие Анна Т.	15:00-16:30 Цигун Александра К.	15:00-16:00 Уроки мудрости+ Логические игры 7-12 лет Ирина И.
17:30-18:30 Йога Релакс Екатерина И.	18:00-19:00 Йога Начинающие Анна Т.	17:00-18:00 Йога Начинающие Татьяна Ш.	17:30-18:30 Йога Начинающие Екатерина И.	18:00-19:00 Йога Начинающие Дарья Л.	16:30-17:30 Йога Начинающие Татьяна Ш.	16:00-17:30 Йога Начинающие Елена Б.
18:30-20:00 Йога Начинающие Юлия Л.	19:00-20:30 Йога Начинающие Галина	18:30-20:00 Йога Айенгара Начинающие Саша Р.	18:30-20:00 Йога Начинающие Юлия Л.	19:00-20:30 Йога Начинающие Галина.	18:30-20:00 Йога Начинающие Дмитрий С.	запись на индивидуальные занятия
запись на индивидуальные занятия	20:30-21:30 Релакс йога Начинающие Александр О.	20:00-21:00 Йога Начинающие Елена Б.	запись на индивидуальные занятия	20:30-21:30 Релакс 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:

Акция! С 1 по 15 ноября напиши отзыв про наш центр йоги в Яндекс, 2gis или Google и получи скидку 10%

Телефон:
70-53-53
www.yoga-khv.ru
@yoga_khv_nataradja
Филiaal в Северном:
Тихоокеанская 204,
m.20-31-10