

Центр классической йоги «Натараджа»

Расписание с 1 февраля 2024 г.

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

БОЛЬШОЙ ЗАЛ (вместимость 20 человек)

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
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%	Закрытая группа 7:30-11:00 Школа инструкторов Очно Андрей
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%	9:30-11:00 Йога Начинающие Таня Б.	
9:00-10:00 Йога Начинающие для Спины Дарья Л.	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 Дарья Л.	9:30-11:00 Йога Начинающие + Медитация Лена Л.	11:00-12:00 Класс Пранаямы и Медитации Таня Б.	11:30-13:30 Йога Усложненная Андрей
10:00-11:30 Йога Начинающие Юлия Л.	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	10:00-11:30 Йога Начинающие Юлия Л.	Запись на индивидуальные занятия	12:00-13:00 Йога Начинающие Александр О.	14:00-15:00 Детская йога "Здоровые спинки" 6-10 лет Ирина И.
11:30-13:00 Йога Айенгара Начинающие Галина	11:30-13:00 Йогатерапия Позвоночника и Суставов Лена Л.	11:30-13:00 Йога Начинающие Ольга В.	11:30-13:00 Йога Айенгара Начинающие Галина	11:30-13:00 Женский класс с чашами Лена Л.	13:00-14:30 Йога Начинающие Алена Т.	15:00-16:00 Йога Начинающие для Спины Татьяна Ш.
13:00-14:00 Йога Начинающие для Спины Агеева А.	Запись на индивидуальные занятия	13:00-14:00 Йога Начинающие Ольга В.	13:00-14:00 Йога Начинающие для Спины Агеева А.	13:00-14:30 Йога Начинающие Максим Н.	14:30-15:30 Класс Пранаямы и Медитации Алена Т.	16:00-17:30 Йога Начинающие Татьяна Ш.
Запись на индивидуальные занятия	15:00-16:00 Йога Начинающие Алена Т.	Запись на индивидуальные занятия	14:00-15:00 Йога для Лица Виктория Д. Набор группы	15:00-16:00 Йога Начинающие Алена Т.	16:00-18:30 Молодежный тренинг 13-17 лет «На своей волне» Андрей/Настя Новый набор: 9 марта	Запись на индивидуальные занятия
16:00-17:30 Йога для Старшего возраста Ольга И. Скидка 30%	16:00-17:00 Молодёжная Йога 11-15 лет Алена Т.	16:00-17:00 Йога Начинающие + Медитация Дарья Л.	16:00-17:30 Йога для Старшего Возраста Ольга И. Скидка 30%	16:00-17:00 Молодёжная Йога 11-15 лет Алена Т.		Запись на индивидуальные занятия
18:00-19:00 Йога Начинающие Таня Б.	17:00-18:00 Детская йога "Здоровые спинки" 6-10 лет Алена Т.	17:00-18:30 Йога Для зрения Дарья Л.	18:00-19:00 Йога Начинающие Таня Б.	17:00-18:00 Детская йога "Здоровые спинки" 6-10 лет Алена Т.	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия
19:00-20:30 Йога Начинающие Ольга Е.	18:30-19:30 Йога для Спины Андрей	18:30-20:00 Йога Начинающие Юлия Л.	19:00-20:30 Йога Начинающие Ольга Е.	18:30-19:30 Йога для Спины 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

10 февраля Бесплатный Семинар «Знакомство с медитацией» с Андреем Терентьевым, 19:00-21:00.

13-16 февраля Семинар «Секреты медитации. Часть 3. Новый формат.» с Андреем Терентьевым, 6:30-8:00, 4500 р. при оплате до 10.02, после – 5500 р.

18 февраля семинар «Введение в йогу» Лотоцкая Юлия, 18:00-20:00, 1500р

17 и 24 февраля «Тематические занятия по эстетическому тейпированию лица» Виктория Дубинина, 18:30-20:30, 1900 р. одно занятие.

Центр классической йоги «Натараджа»

Расписание с 1 февраля 2024 г.

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

СРЕДНИЙ ЗАЛ (вместимость 8 человек)

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Запись на индивидуальные занятия	6:00-7:00 Класс Пранаямы и Медитации Саша Р. Скидка 30% (по записи)	7:30-8:30 Йога ТАБАТА Начинаящие Алена И. Скидка 30%	7:30-8:30 Йога Начинаящие Ирина Д. Скидка 30%	6:00-7:00 Класс Пранаямы и Медитации Саша Р. Скидка 30% (по записи)	8:00-9:30 Йога Начинаящие для Спины Анна Х. Скидка 30%	8:00-9:00 Йога Начинаящие Алена И. Скидка 30%
9:00-10:00 Детская йога "Здоровые спинки" 6-10 лет Юлия Л. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	9:00-10:00 Йога Начинаящие Екатерина И. (по записи)	9:00-10:00 Детская йога "Здоровые спинки" 6-10 лет Юлия Л. (по записи)	10:00-11:00 Йога Динамическая Екатерина И.	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	10:00-11:00 Йога Динамическая Екатерина И. (по записи)	10:00-11:30 Йога для Беременных Катя Т.	11:00-12:00 Йога Релакс Екатерина И.	11:00-12:30 Йога Динамическая Ксения Т.	11:30-13:00 Йога Женский класс Ольга Е.
11:30-12:30 Мама + Бейби Йога 0+ Татьяна М. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	11:00-12:00 Йога Релакс Екатерина И. (по записи)	11:30-12:30 Мама + Бейби Йога 0+ Татьяна М. (по записи)	14:00-15:00 Йогатерапия Позвоночника и Суставов Лена Л.	12:30-13:30 Йога с роллами. МФР Лена Л. С 17.02	15:00-16:00 Уроки мудрости+ Логические игры 7-12 лет Ирина И.
Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	16:00-17:00 Йога Начинаящие + Медитация Дарья Л.	С 13.01 14:30-16:00 ЦИГУН Александра К.	16:30-17:30 Молодежная Йога 11-15 лет Алена Т.
16:30-17:30 Йога Начинаящие для Спины Екатерина И. (по записи)	17:00-18:00 Йога Начинаящие Саша Р.	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	17:00-18:00 Йога Начинаящие Дарья Л.	16:00-17:30 Йога Начинаящие для Спины Аня Т.	17:30-18:30 Йога Начинаящие для Спины Алена Т.
17:30-18:30 Йога Начинаящие для Спины Екатерина И.	18:00-19:00 Йога Начинаящие Саша Р.	17:30-18:30 Йога Начинаящие для Спины Саша Р.	17:30-18:30 Йога Начинаящие для Спины Екатерина И.	18:00-19:00 Йога Начинаящие Саша Р.	17:30-18:30 Йога Relax с Чашами Лена Л.	Запись на индивидуальные занятия
18:30-20:00 Йога Начинаящие Юлия Л.	19:00-20:30 Йога Начинаящие Галина	Закрытая группа 18:30-20:00 Школа инструкторов Очно Саша Р.	18:30-20:00 Йога Начинаящие Юлия Л.	19:00-20:30 Йога Начинаящие Галина.	18:30-20:00 Йога Начинаящие Дмитрий С.	Запись на индивидуальные занятия
20:00-21:00 Йога Начинаящие Мария Ш.	20:30-21:30 Йога Релакс Начинаящие Александр О.	Закрытая группа 20:00-21:00 Школа инструкторов Онлайн Юлия Л.	20:00-21:00 Йога Начинаящие Мария Ш.	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	Закрытая группа 20:00-21:30 ШКИ Онлайн Саша Р.	Запись на индивидуальные занятия и Массаж	Запись на индивидуальные занятия и Массаж	Закрытая группа 18:00-21:30 ШКИ Онлайн Саша Р.	Закрытая группа 18:00-21:30 ШКИ Онлайн Андрей/Саша Р.

Телефон:

70-53-53

www.yoga-khv.ru

@yoga_khv_nataradja

Филиал в Северном:

Тихоокеанская, 204,
20-31-10

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