Центр классической йоги «Натараджа»
Расписание с 1 марта 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 20%**	7:00-8:00 **Йога Начинающие** Саша Р. **Скидка 20%**	7:00-8:00 **Йога Начинающие** Лена Л. **Скидка 20%**	7:00-8:00 **Йога Начинающие** Дарья Л. **Скидка 20%**	7:00-8:00 **Йога Начинающие** Саша Р. **Скидка 20%**	7:00-8:00 **Йога Начинающие** Наташа Р. **Скидка 20%**	Закрытая группа 7:30-11:00 **Школа инструкторов Очно** Андрей
8:00-9:00 **Йога Средняя** Катя Т. **Скидка 20%**	8:00-9:00 **Йога Начинающие** Таня Б. **Скидка 20%**	8:00-9:00 **Йога Для зрения** Лена Л. **Скидка 20%**	8:00-9:00 **Йога Средняя** Катя Т. **Скидка 20%**	8:00-9:00 **Йога Начинающие** Таня Б. **Скидка 20%**	8:00-9:30 **Йога Начинающие для Спины** Анна Х. **Скидка 20%**	
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.	9:30-11:00 **Йога Начинающие** Таня Б.	
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	12:00-13:30 **Йога для Беременных** Алена Т.	11:30-13:30 **Йога Усложненная** Андрей
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.	Запись на индивидуальные занятия	
Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	13:00-14:00 **Йога Начинающие** Ольга В.	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	14:30-16:00 **ЦИГУН** Александра К.	14:00-15:00 **Детская йога “Здоровые спинки” 6-10 лет** Ирина И.
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. После 19.03	15:00-16:00 **Йога Начинаюшие** Алена Т.	16:00-18:30 **Молодежный тренинг 13-17 лет «На своей волне»** Андрей/Настя Новый набор: **9 марта**	15:00-16:00 **Йога Начинающие для Спины** Татьяна Щ.
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.		16:00-17:30 **Йога Начинающие** Татьяна Щ.
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

С 9 марта - Тренинг личностного роста «На своей волне» с Андреем Терентьевым, по сб 16:00-18:30 (Продолжительность – 3 месяца).

25-29 марта «Детская йога-смена» с Андреем Терентьевым, 5 дней 9:00-18:00.

Центр классической йоги «Натараджа»
Расписание с 1 марта 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 20%** (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	7:30-8:30 **Йога Начинающие** Ирина Д. **Скидка 20%**	6:00-7:00 **Класс Пранаямы и Медитации** Саша Р. **Скидка 20%** (по записи)	Закрытая группа 7:00-10:00 **Школа инструкторов Часть 2** Андрей	8:00-9:00 **Йога Начинающие** Алена И. **Скидка 20%**
9:00-10:00 **Детская йога "Здоровые спинки" 6-10 лет** Андрей Т (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	9:00-10:00 **Детская йога "Здоровые спинки" 6-10 лет** Андрей Т (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	10:00-11:00 **Аренда**	9:30-11:00 **Мягкая Йога** Галина
10:00-11:30 **Йога Начинающие** Андрей Т.	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	10:00-11:30 **Йога Начинающие** Андрей Т.	Запись на индивидуальные занятия	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	Запись на индивидуальные занятия	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.	14:00-15:00 **Йога Начинающие** Александр О.
Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	16:00-17:00 **Йога Начинающие + Медитация** Дарья Л.	13:30-15:00 **Йога Начинающие** Алена Т.	15:00-16:00 **Уроки мудрости+ Логические игры 7-12 лет** Ирина И.
17:30-18:30 **Йога Начинающие для Спины** Екатерина И.	Запись на индивидуальные занятия	17:30-18:30 **Йога Начинающие для Спины** Саша Р.	Запись на индивидуальные занятия	17:00-18:00 **Йога Начинающие** Дарья Л.	15:00-16:00 **Класс Пранаямы и Медитации** Алена Т.	16:30-17:30 **Молодежная Йога 11-15 лет** Алена Т.
18:30-20:00 **Йога Начинающие** Юлия Л.	18:00-19:00 **Йога Женский класс** Саша Р.	Закрытая группа 18:30-20:00 **Школа инструкторов Очно** Саша Р.	18:30-20:00 **Йога Начинающие** Юлия Л.	18:00-19:00 **Йога Женский класс** Саша Р.	16:00-17:30 **Йога Начинающие для Спины** Аня Т.	17:30-18:30 **Йога Начинающие для Спины** Алена Т.
20:00-21:00 **Йога Начинающие** Мария Ш.	19:00-20:30 **Йога Начинающие** Галина	Запись на индивидуальные занятия	20:00-21:00 **Йога Начинающие** Мария Ш.	19:00-20:30 **Йога Начинающие** Галина.	17:30-18:30 **Йога Relax с Чашами** Лена Л.	Запись на индивидуальные занятия
Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	18:30-20:00 **Йога Начинающие** Дмитрий С.	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** Юля Л.	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.

АКЦИЯ! ЙОГА - ЛУЧШИЙ ПОДАРОК!

В честь 8 марта, акция от центра йоги Натараджа!

С 1-10 марта **ПОДАРОЧНЫЙ Безлимитный абонемент на 3 месяца за 9990р**, вместо 19500р.

Для всех клиентов. Активировать до 1 апреля. Невозвратный, без продления.

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