

Центр классической йоги «Натараджа»

Расписание с 1 апреля 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 Алена И. 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 Алена И. Скидка 20%	7:00-8:00 Йога Начинающие Наташа Р. Скидка 20%	Зкрытая 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 с роллами МФР 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	11:00-12:00 Класс Пранаямы и Медитации Таня Б.	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.	12:00-13:30 Йога для Беременных Алена Т.	
Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	13:00-14:30 Йога Начинающие Ольга В.	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	14:30-16:00 ЦИГУН Александра К. Кроме 27.04	14:00-15:00 Детская йога "Здоровые спинки" 6-10 лет Анастасия О.
Запись на индивидуальные занятия	15:00-16:00 Йога Начинающие Алена Т.	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	15:00-16:00 Йога Начинающие Алена Т.	15:00-16:00 Молодежный тренинг 13-17 лет «На своей волне» Андрей/Настя	15:00-16:00 Уроки мудрости+ Логические игры 7-12 лет Анастасия О.
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.		16:30-17:30 Йога Начинающие для Спины Алена Т.
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	17:30-18:30 Класс Пранаямы и Медитации Алена Т.
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

2-5 апреля - Курс по Пранаяме с Татьяной Бермес, 6:30-8:00 утра.

3 апреля Мастер-класс "Йога в Парах" с Андреем Терентьевым, 18:00 - 20:00

7 апреля – 1 мая Курс «Женское здоровье» с Екатериной Терентьевой. По ср 20:00-21:30 и по вс 18:00-20:30.

Центр классической йоги «Натараджа»

Расписание с 1 апреля 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 Алена И. 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 Алена И. 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 Алла А. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	9:00-10:00 Детская йога "Здоровые спинки" 6-10 лет Алла А. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	11:00-12:00 Йога Динамическая Ксения Т.	9:30-11:00 Мягкая Йога Галина
10:00-11:00 Йога Начинающие Алла А.	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	10:00-11:00 Йога Начинающие Алла А.	Запись на индивидуальные занятия	12:00-13:30 Йога с ролами МФР Лена Л.	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.	13:30-15:00 Йога Начинающие Алена Т.	Запись на индивидуальные занятия
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.	15:00-16:00 Класс Пранаямы и Медитации Алена Т.	14:00-15:00 Йога Начинающие Александр О.
Запись на индивидуальные занятия	17:00-18:00 Йога для Лица Виктория Д.	17:30-18:30 Йога Начинающие для Спины Саша Р. (Набор группы)	17:30-18:30 Йога Гатес Виктория Д.	17:00-18:00 Йога Начинающие Дарья Л.	16:00-17:30 Йога Начинающие для Спины Аня Т.	Запись на индивидуальные занятия
18:30-20:00 Йога Начинающие Юлия Л.	18:00-19:00 Йога Женский класс Алена Т.	Закрытая группа 18:30-20:00 Школа инструкторов Очно Саша Р. (Набор группы)	18:30-20:00 Йога Начинающие Юлия Л.	18:00-19:00 Йога Женский класс Алена Т.	17:30-18:30 Йога Relax с Чашами Лена Л.	16:00-17:30 Йога Начинающие Татьяна Щ.
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.	18:30-20:00 Йога Начинающие Дмитрий С.	Запись на индивидуальные занятия
Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	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	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.	Запись на индивидуальные занятия

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

Телефон:

70-53-53

www.yoga-khv.ru

@yoga_khv_nataradja

Филиал в Северном:

Тихоокеанская, 204,

20-31-10