

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