

Центр классической йоги «Натараджа»

Расписание с 1 мая 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 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 Йога Позноterapia 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 с роллами МФР Лена Л.	
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.	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	15:00-18:00 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.		16:00-17:30 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 Ольга Е.	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

9 мая – выходной.

14 мая- 9 июля (по вт, чт и вс) – Семинар «Минус 10 кг за два месяца» с Андреем Терентьевым.

Центр классической йоги «Натараджа»

Расписание с 1 мая 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)	Закрывающая 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	10:30-12:00 Йога Начинающие Ксения Т.	9:30-11:00 Мягкая Йога Галина
10:00-11:00 Мама + Бейби Йога 0+ Татьяна М. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	10:00-11:00 Мама + Бейби Йога 0+ Татьяна М. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	12:00-13:30 Йога для Беременных Алена Т.	11:00-12:30 Йога Женский класс Ольга Е.
Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	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.	Запись на индивидуальные занятия	17:30-18:30 Йога татес Виктория Д.	17:00-18:00 Йога Начинающие Дарья Л.	16:00-17:30 Йога Начинающие Аня Т.	Запись на индивидуальные занятия
18:30-20:00 Йога Начинающие Дарья Л.	18:00-19:00 Йога Женский класс Саша Р.	Закрывающая группа 18:30-20:00 Школа инструкторов Очно Саша Р.	18:30-20:00 Йога Начинающие Галина	18:00-19:00 Йога Женский класс Саша Р.	17:30-18:30 Йога Relax с Чашами Лена Л.	16:30-17:30 Йога Начинающие для Спина 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.	18:30-20:00 Йога Начинающие Дмитрий С.	17:30-18:30 Класс Пранаямы и Медитации Алена Т.
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	Закрывающая группа 20:00-21:30 ШКИ Онлайн Юля Л.	Запись на индивидуальные занятия и Массаж	Запись на индивидуальные занятия и Массаж	Закрывающая группа 18:00-21:30 ШКИ Онлайн Саша Р.	Запись на индивидуальные занятия

Акция! С 1 по 10 мая 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