

# Центр классической йоги «Натараджа»

## Расписание с 1 августа 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 <b>Йога</b> Начинающие Ксения К. Скидка 20%	7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Анна Р./ Саша Р. Скидка 20%	7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Лена Л. Скидка 20%	7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Ксения К. Скидка 20%	7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Анна Р./ Саша Р. Скидка 20%	7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Наташа Р. Скидка 20%	Закрывающая группа 7:30-11:00 <b>Школа</b> инструкторов Очно Андрей
8:00-9:00 <b>Йога</b> Средняя Алена И. Скидка 20%	8:00-9:00 <b>Йога</b> Начинающие Таня Б. Скидка 20%	8:00-9:00 <b>Йога</b> с роллами МФР Лена Л. Скидка 20%	8:00-9:00 <b>Йога</b> Средняя Алена И. Скидка 20%	8:00-9:00 <b>Йога</b> Начинающие Таня Б. Скидка 20%	8:00-9:30 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Евгения Д. Скидка 20%	
9:00-10:00 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Таисия Д. (по записи)	9:30-11:00 <b>Йога</b> Начинающие + Медитация Лена Л.	9:30-11:00 <b>Женский</b> класс с Чашами Лена Л.	9:00-10:00 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Таисия Д. (по записи)	9:30-11:00 <b>Йога</b> Начинающие + Медитация Лена Л.	9:30-11:00 <b>Йога</b> Средняя Таня Б.	11:00-12:30 <b>Йога</b> Женский класс Марина Б. Татьяна. Ш.
Набор Группы С 1.09 10:00-11:30 <b>Йога для</b> Беременных Катя Т.	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Набор Группы С 1.09 10:00-11:30 <b>Йога для</b> Беременных Катя Т.	Запись на индивидуальные занятия	11:00-12:00 <b>Класс</b> Пранаямы и Медитации Таня Б.	12:30-14:00 <b>Йога</b> Начинающие Эмма З. (по записи)
11:30-13:00 <b>Йога Айенгара</b> Начинающие Галина	11:30-13:00 <b>Йогатерапия</b> Позвоночника и Суставов Лена Л.	11:30-13:00 <b>Йога</b> Начинающие Ольга В.	11:30-13:00 <b>Йога Айенгара</b> Начинающие Галина	11:30-13:00 <b>Женский</b> класс с чашами Лена Л.	12:00-13:30 <b>Йога</b> с роллами МФР Лена Л. (по записи)	Набор Группы С 1.09 14:00-15:00 <b>Детская йога</b> "Здоровые спинки" 6-10 лет Анастасия О.
13:00-14:30 <b>Мягкая Йога</b> Эмма З. (по записи)	13:00-14:30 <b>Йога</b> Начинающие Таисия Д.	13:00-14:30 <b>Йога</b> Начинающие Ольга В.	13:00-14:30 <b>Мягкая Йога</b> Эмма З. (по записи)	14:00-15:00 <b>Йогатерапия</b> Позвоночника и Суставов Лена Л.	14:30-16:00 <b>ЦИГУН</b> Александра К.	Набор Группы С 1.09 15:00-18:00 <b>Уроки</b> мудрости+ Логические игры 7-12 лет Анастасия О.
Запись на индивидуальные занятия	15:00-16:00 <b>Йога</b> Начинающие Алена Т./ Мария Ш.	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	15:00-16:00 <b>Йога</b> Начинающие Алена Т./ Мария Ш.	16:00-17:30 <b>Йога Средняя</b> Мария К.	Запись на индивидуальные занятия
16:00-17:30 <b>Йога для</b> Старшего возраста Ольга И. Скидка 30%	16:00-17:00 <b>Молодёжная</b> Йога 11-15 лет Алена Т./ Мария Ш.	16:00-17:00 <b>Йога</b> Начинающие + Медитация Лилия В.	16:00-17:30 <b>Йога для</b> Старшего Возраста Ольга И. Скидка 30%	16:00-17:00 <b>Молодёжная</b> Йога 11-15 лет Алена Т./ Мария Ш.	17:30-18:30 <b>Йога Relax</b> с Чашами Лена Л.	Запись на индивидуальные занятия
18:00-19:00 <b>Йога</b> Начинающие Таня Б.	Набор Группы С 1.09 17:00-18:00 <b>Детская йога</b> "Здоровые спинки" 6-10 лет	17:00-18:30 <b>Йога</b> Начинающие Лилия В.	18:00-19:00 <b>Йога</b> Начинающие Таня Б.	Набор Группы С 1.09 17:00-18:00 <b>Детская йога</b> "Здоровые спинки" 6-10 лет	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия
19:00-20:30 <b>Йога</b> Начинающие Таисия Д.	18:30-19:30 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Анна Т.	18:30-20:00 <b>Йога</b> Начинающие Юлия Л.	19:00-20:30 <b>Йога</b> Начинающие Таисия Д.	18:30-19:30 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Анна Т.	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия
20:30-21:30 <b>Йога Relax</b> с Чашами Лена Л. (по записи)	19:30-21:00 <b>Йога Средняя</b> Анна Т.	20:00-21:00 <b>Йога</b> Начинающие Эмма З. (по записи)	20:30-21:30 <b>Йога</b> Начинающие Марина Б.	19:30-21:00 <b>Йога Средняя</b> Анна Т.	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия

# Центр классической йоги «Натараджа»

## Расписание с 1 августа 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 <b>Класс Пранаямы и Медитации</b> Таисия Д./ Саша Р. Скидка 20% (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	7:30-8:30 <b>Йога Начинающие</b> Ирина Д. Скидка 20%	6:00-7:00 <b>Класс Пранаямы и Медитации</b> Таисия Д./ Саша Р. Скидка 20% (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	8:00-9:00 <b>Йога Начинающие</b> Ирина Д. Скидка 20% (Кроме 18.08)
<b>Набор Группы С 1.09</b> 9:00-10:00 <b>Детская йога</b> Алла А.	Запись на индивидуальные занятия	8:00-9:00 <b>Йога Начинающие</b> Валерий Т. Скидка 20%	<b>Набор Группы С 1.09</b> 9:00-10:00 <b>Детская йога</b> Алла А.	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	9:30-11:00 <b>Мягкая Йога</b> Галина
<b>Набор Группы</b> 10:00-11:00 <b>Мама + Бейби Йога 0+</b> Татьяна М.	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	<b>Набор Группы</b> 10:00-11:00 <b>Мама + Бейби Йога 0+</b> Татьяна М.	13:00-14:30 <b>Йога Начинающие</b> Таисия Д.	12:00-13:30 <b>Йога для Беременных</b> Алена Т./Катя Т.	11:30-13:30 <b>Йога Усложненная</b> Таисия Д.
Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	16:00-17:00 <b>Йога Начинающие</b> Константин З.	13:30-15:00 <b>Йога Начинающие</b> Алена Т./ Татьяна Щ.	14:00-15:30 <b>Йога Начинающие</b> Асия Д.
17:00-18:00 <b>Йога Начинающие</b> Мария К.	17:00-18:00 <b>Класс Пранаямы и Медитации</b> Алена Т./ Татьяна Щ.	17:00-18:00 <b>Йога Начинающие</b> Мария К.	Запись на индивидуальные занятия	17:00-18:00 <b>Йога Начинающие</b> Алена Т./ Татьяна Щ.	15:00-16:00 <b>Класс Пранаямы и Медитации</b> Алена Т./ Татьяна Щ.	16:00-17:30 <b>Йога Начинающие для Спины</b> Алена Т./ Татьяна Щ.
18:30-20:00 <b>Йога Начинающие</b> Юлия Л.	18:00-19:00 <b>Йога Женский класс</b> Алена Т./ Татьяна Щ.	19:00-20:30 <b>Йога Начинающие</b> Евгения Д./ Саша Р.	18:30-20:00 <b>Йога Начинающие</b> Юлия Л.	18:00-19:00 <b>Йога Женский класс</b> Алена Т./ Татьяна Щ.	16:00-17:30 <b>Йога Начинающие</b> Ксения К.	17:30-18:30 <b>Класс Пранаямы и Медитации</b> Алена Т./ Татьяна Щ.
20:30-21:30 <b>Йога Начинающие</b> Надежда Б./Лиза М.	19:00-20:30 <b>Йога Начинающие</b> Галина	Запись на индивидуальные занятия	20:30-21:30 <b>Йога Начинающие</b> Надежда Б./Лиза М.	19:00-20:30 <b>Йога Начинающие</b> Галина.	18:30-20:00 <b>Йога Начинающие</b> Валерий Т.	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 <b>ШКИ Онлайн</b> Юля Л.	Запись на индивидуальные занятия и Массаж	Запись на индивидуальные занятия и Массаж	Закрытая группа 18:00-21:30 <b>ШКИ Онлайн</b> Саша Р.	Запись на индивидуальные занятия

- выделено новое в расписании

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

Телефон:  
**70-53-53**  
**89147729392**  
www.yoga-khv.ru  
@yoga\_khv\_nataradja