

# Центр классической йоги «Натараджа»

## Расписание с 1 декабря 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 Дарья А. Скидка 20%	7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Саша Р. Скидка 20%	7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Анна Р. Скидка 20%	7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Дарья А. Скидка 20%	7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Саша Р. Скидка 20%	7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Наташа Р. Скидка 20%	Закрытая группа 7:30-11:00 <b>Школа</b> инструкторов <b>Очно</b> Андрей
8:00-9:00 <b>Йога</b> Средняя Катя Т. Скидка 20%	8:00-9:00 <b>Йога</b> Начинающие Саша Р. Скидка 20%	8:00-9:00 <b>Йога</b> Начинающие Валерий Т. Скидка 20%	8:00-9:00 <b>Йога</b> Средняя Катя Т. Скидка 20%	8:00-9:00 <b>Йога</b> Начинающие Саша Р. Скидка 20%	8:00-9:30 <b>Йога</b> Начинающие Анна Т. Скидка 20%	
9:00-10:00 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Лилия	9:00-10:00 <b>Йога</b> Начинающие Лилия	9:30-11:00 <b>Женский</b> класс с Чашами Лена А.	9:00-10:00 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Лилия	9:00-10:00 <b>Йога</b> Начинающие Лилия	9:30-11:00 <b>Йога</b> Средняя Евгения Д.	11:30-13:30 <b>Йога</b> Усложненная Андрей
10:00-11:30 <b>Йога для</b> Беременных Катя Т.	10:30-12:00 <b>Йога</b> Начинающие Мария К.	Запись на индивидуальные занятия	10:00-11:30 <b>Йога для</b> Беременных Катя Т.	10:30-12:00 <b>Йога</b> Начинающие Мария К.	11:00-12:00 <b>Класс</b> Пранаямы и Медитации Евгения Д.	14:00-15:00 <b>Детская йога</b> "Здоровые спинки" 6-10 лет Андрей
11:30-13:00 <b>Йога Айенгара</b> Начинающие Галина	Запись на индивидуальные занятия	11:30-13:00 <b>Йога</b> Начинающие Ольга В.	11:30-13:00 <b>Йога Айенгара</b> Начинающие Галина	Запись на индивидуальные занятия	12:00-13:30 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Евгения Д.	Набор группы с 2.02.2025 15:00-18:00 <b>Детский тренинг</b> <b>ГУРУ КУЛА</b> 7-12 лет Андрей
13:00-14:30 <b>Мягкая Йога</b> Ольга В. (по записи)	13:00-14:30 <b>Йога</b> Начинающие Евгения Л.	13:00-14:30 <b>Йога</b> Начинающие Ольга В.	13:00-14:30 <b>Мягкая Йога</b> Ольга В. (по записи)	13:00-14:30 <b>Йога</b> Начинающие Евгения Л.	14:00-15:00 <b>Йога</b> Начинающие Алена Т.	
Запись на индивидуальные занятия	15:00-16:00 <b>Йога</b> Начинающие Алена Т.	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	15:00-16:00 <b>Йога</b> Начинающие Алена Т.	15:00-16:00 <b>Класс</b> Пранаямы и Медитации Алена Т.	16:30-17:30 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Алена Т.
16:00-17:30 <b>Йога для</b> Старшего возраста Ольга И. Скидка 30%	16:00-17:00 <b>Молодёжная</b> <b>Йога</b> 11-16 лет Алена Т.	16:00-17:00 <b>Йога</b> Начинающие Вероника Ц.	16:00-17:30 <b>Йога для</b> Старшего Возраста Ольга И. Скидка 30%	16:00-17:00 <b>Молодёжная</b> <b>Йога</b> 11-16 лет Алена Т.	16:00-17:30 <b>Хатха+Инь</b> <b>Йога</b> Мария К.	17:30-18:30 <b>Класс</b> Пранаямы и Медитации Алена Т.
18:00-19:00 <b>Йога</b> Начинающие Дарья А.	17:00-18:00 <b>Детская йога</b> "Здоровые спинки" 6-10 лет Андрей (по записи)	17:00-18:00 <b>Йога</b> Начинающие Евгения Л.	18:00-19:00 <b>Йога</b> Начинающие Дарья А.	17:00-18:00 <b>Детская йога</b> "Здоровые спинки" 6-10 лет Андрей (по записи)	1.02-20.04 17:30-20:00 <b>Молодежный</b> тренинг 13-17 лет «На своей волне» Андрей	Запись на индивидуальные занятия
19:00-20:30 <b>Йога</b> Начинающие Дарья А.	18:30-19:30 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Андрей	18:30-20:00 <b>Йога</b> Начинающие Юлия Л.	19:00-20:30 <b>Йога</b> Начинающие Дарья А.	18:30-19:30 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Андрей		Запись на индивидуальные занятия
20:30-21:30 <b>Йога Релакс</b> с чашами Лена А.	19:30-21:00 <b>Йога Средняя</b> Андрей	20:00-21:00 <b>Йога</b> Начинающие Таисия (по записи)	20:30-21:30 <b>Йога</b> Начинающие Марина Б.	19:30-21:00 <b>Йога Средняя</b> Андрей	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия

# Центр классической йоги «Натараджа»

## Расписание с 1 декабря 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> Саша Р. Скидка 20% (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	6:00-7:00 <b>Класс Пранаямы и Медитации</b> Саша Р. Скидка 20% (по записи)	9:30-11:00 <b>Йога красоты</b> <b>Подтяжка мышц лица, тела</b> Анна Р.	Запись на индивидуальные занятия
Запись на индивидуальные занятия	7:30-8:30 <b>Йога Начинающие</b> Ирина Д. Скидка 20%	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	8:00-9:00 <b>Йога Начинающие</b> Таисия Скидка 20%
Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	9:30-11:00 <b>Мягкая Йога</b> Таисия
11:00-12:00 <b>Мама Йога</b> Татьяна М. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	11:00-12:00 <b>Мама Йога</b> Татьяна М. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	11:00-12:30 <b>Йога Женский класс</b> Ирина Д.
Запись на индивидуальные занятия	17:00-18:00 <b>Класс Пранаямы и Медитации</b> Алена Т.	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	17:00-18:00 <b>Класс Пранаямы и Медитации</b> Алена Т.	14:30-16:00 <b>ЦИГУН</b> Александра К.	12:30-14:00 <b>Йога Начинающие</b> Лиза М. (по записи)
18:30-20:00 <b>Йога Начинающие</b> Юлия Л.	18:00-19:00 <b>Йога Женский класс</b> Алена Т.	Закрытая группа 18:00-20:00 <b>Глубокие отстройки</b> Саша Р.	18:30-20:00 <b>Йога Начинающие</b> Юлия Л.	18:00-19:00 <b>Йога Женский класс</b> Алена Т.	16:00-17:30 <b>Йога Начинающие</b> Ксения К.	14:00-15:30 <b>Йога Начинающие</b> Асия Д.
20:30-21:30 <b>Йога Начинающие</b> Надежда Б.	19:00-20:30 <b>Йога Начинающие</b> Галина	Запись на индивидуальные занятия	20:30-21:30 <b>Йога Начинающие</b> Надежда Б.	19:00-20:30 <b>Йога Начинающие</b> Галина.	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	18:30-20:00 <b>Йога Начинающие</b> 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 <b>ШКИ Онлайн</b> Юля Л.	Запись на индивидуальные занятия и Массаж	Запись на индивидуальные занятия и Массаж	Запись на индивидуальные занятия	Закрытая группа 18:00-21:30 <b>ШКИ Онлайн</b> Саша Р.

- выделено новое в расписании

Телефон:

70-53-53

WA: +79147729392

www.yoga-khv.ru

Telegram: yoga\_khv\_nataradja

**14 декабря – ФЕСТИВАЛЬ МЕДИТАЦИИ**

Занятий с 10:00 до 18:00 в этот день не будет!

**31 декабря, 1, 2 и 3 января – выходные праздничные дни, остальные дни по расписанию!**