

Центр классической йоги «Натараджа»

Расписание с 1 февраля 2025 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 Марина Б. Скидка 20%	7:00-8:00 Йога Начинающие Саша Р. Скидка 20%	7:00-8:00 Йога Начинающие Анна Р. Скидка 20%	7:00-8:00 Йога Начинающие Андрей Скидка 20%	7:00-8:00 Йога Начинающие Саша Р. Скидка 20%	7:00-8:00 Йога Начинающие Наташа Р. Скидка 20%	Закрытая группа 7:30-11:30 Школа инструкторов Очно Андрей
8:00-9:00 Йога Начинающие Лилия Скидка 20%	8:00-9:00 Йога Начинающие Саша Р. Скидка 20%	8:00-9:00 Йога Начинающие Валерий Т. Скидка 20%	8:00-9:00 Йога Начинающие Лилия Скидка 20%	8:00-9:00 Йога Начинающие Саша Р. Скидка 20%	8:00-9:30 Йога Начинающие Анна Т. Скидка 20%	
9:00-10:00 Йога Начинающие для Спины Лилия	9:30-10:30 Йога Начинающие Ксения К.	Запись на индивидуальные занятия	9:00-10:00 Йога Начинающие для Спины Лилия	9:30-10:30 Йога Начинающие Ксения К.	9:30-11:00 Йога красоты Подтяжка мышц лица, тела Анна Р.	11:30-13:30 Йога Усложненная Андрей
10:00-11:30 Йога для Беременных Таисия	10:30-12:00 Йога Начинающие Таисия	Запись на индивидуальные занятия	10:00-11:30 Йога для Беременных Таисия	10:30-12:00 Йога Начинающие Таисия	11:00-12:30 Йога Начинающие для Спины Евгения Д.	14:00-15:00 Детская йога "Здоровые спинки" 6-10 лет Андрей
11:30-13:00 Йога Айенгара Начинающие Галина	12:00-13:00 Йога Начинающие Виньяса Таисия	11:30-13:00 Йога Начинающие Ольга В.	11:30-13:00 Йога Айенгара Начинающие Галина	12:00-13:00 Йога Начинающие Виньяса Таисия	12:30-13:30 Класс Пранаямы и Медитации Евгения Д.	Набор группы С 2.02.2025 15:00-18:00 Детский тренинг ГУРУ КУЛА 7-12 лет Андрей
13:00-14:30 Мягкая Йога Эмма (по записи)	13:00-14:30 Йога Начинающие Евгения Л.	13:00-14:30 Йога Начинающие Ольга В.	13:00-14:30 Мягкая Йога Эмма (по записи)	13:00-14:30 Йога Начинающие Евгения Л.	14:00-15:00 Йога Начинающие Алена Т.	
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 Класс Пранаямы и Медитации Алена Т.	15:30-16:30 Молодёжная Йога 11-16 лет Алена Т. (по записи)
16:00-17:30 Йога для Старшего возраста Ольга И. Скидка 30%	16:00-17:00 Молодёжная Йога 11-16 лет Алена Т.	16:00-17:00 Йога Начинающие Вероника Ц.	16:00-17:30 Йога для Старшего Возраста Ольга И. Скидка 30%	16:00-17:00 Молодёжная Йога 11-16 лет Алена Т.	16:00-17:30 Йога Женский класс Эмма	16:30-17:30 Йога Начинающие для Спины Алена Т.
18:00-19:00 Йога Начинающие Анна Т.	17:00-18:00 Детская йога "Здоровые спинки" 6-10 лет Андрей (по записи)	17:00-18:00 Йога Начинающие Евгения Л.	18:00-19:00 Йога Начинающие Анна Т.	17:00-18:00 Детская йога "Здоровые спинки" 6-10 лет Андрей (по записи)	Набор группы 1.02-20.04 16:00-18:30 Молодежный тренинг 13-17 лет «На своей волне» Андрей	17:30-18:30 Класс Пранаямы и Медитации Алена Т.
19:00-20:30 Йога Начинающие Евгения Д.	18:30-19:30 Йога Начинающие для Спины Андрей	18:30-20:00 Йога Начинающие Юлия Л.	19:00-20:30 Йога Начинающие Евгения Д.	18:30-19:30 Йога Начинающие для Спины Андрей		Запись на индивидуальные занятия
20:30-21:30 Йога Начинающие Надежда Б.	19:30-21:00 Йога Средняя Андрей	20:00-21:00 Йога Начинающие Лилия	20:30-21:30 Йога Начинающие Надежда Б.	19:30-21:00 Йога Средняя Андрей	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия

Центр классической йоги «Натараджа»

Расписание с 1 февраля 2025 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	Запись на индивидуальные занятия	6:00-7:00 Класс Пранаямы и Медитации Саша Р. Скидка 20% (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия
Запись на индивидуальные занятия	7:30-8:30 Йога Начинающие Ирина Д. Скидка 20%	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	8:00-9:30 Йога Начинающие Ирина Д. Скидка 20%
Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	9:30-10:30 Йога Начинающие Анна Т.	9:30-11:00 Йога Начинающие Таисия
11:00-12:00 Мама Йога Татьяна М. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	11:00-12:00 Мама Йога Татьяна М. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	11:00-12:30 Женская Славянская гимнастика Татьяна В. (по записи)	11:00-12:30 Йога Женский класс Таисия
13:00-14:00 Йога Начинающие для Спины Галина	17:00-18:00 Класс Пранаямы и Медитации Алена Т.	Запись на индивидуальные занятия	13:00-14:00 Йога Начинающие для Спины Галина	17:00-18:00 Класс Пранаямы и Медитации Алена Т.	14:30-16:00 ЦИГУН Александра К.	12:30-14:00 Йога Начинающие Лиза М.
Запись на индивидуальные занятия	18:00-19:00 Йога Женский класс Алена Т.	Закрытая группа 18:00-20:00 Глубокие отстройки Саша Р.	Запись на индивидуальные занятия	18:00-19:00 Йога Женский класс Алена Т.	Запись на индивидуальные занятия	14:00-15:30 Йога Начинающие Асия Д.
18:30-20:00 Йога Начинающие Юлия Л.	19:00-20:30 Йога Начинающие Галина		18:30-20:00 Йога Начинающие Юлия Л.	19:00-20:30 Йога Начинающие Галина.	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия
20:00-21:00 Йога Релакс Марина К.	20:30-21:30 Йога Релакс Галина	Закрытая группа 20:00-21:30 ШКИ Онлайн Юля Л.	20:00-21:00 Йога Начинающие Марина Б.	20:30-21:30 Йога Релакс Галина	18:30-20:00 Йога Начинающие 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	Запись на индивидуальные занятия и Массаж	Запись на индивидуальные занятия и Массаж	Запись на индивидуальные занятия и Массаж	Запись на индивидуальные занятия	Закрытая группа 18:00-21:30 ШКИ Онлайн Саша Р.

 - выделено новое в расписании

Акция! С 5 по 15 февраля

При покупке любого абонеента 3 занятия по детской йоге «Здоровые спинки» или молодежной йоге **в подарок!**

28 января - 22 февраля Марафон «Стойки и перевернутые балансы», вт, чт, сб 7:00-8:00, ведущий Терентьев Андрей, 9500р.

МК по самомассажу "Экстренная помощь себе"

16 февраля 17:00-19:00, бесплатно

МК по самомассажу лица "Дело рук самих"

2 марта 17:00-19:00, бесплатно

Телефон:

70-53-53

WA: +79147729392

www.yoga-khv.ru

Telegram: yoga_khv_nataradja