

# Центр классической йоги «Натараджа»

## Расписание с 1 апреля 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 <b>Йога</b> Начинающие Ирина Д. Скидка 20%	7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Алена И. Скидка 20%	7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Анна Р. Скидка 20%	7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Марина Б. Скидка 20%	7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Алена И. Скидка 20%	7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Анастасия Л. Скидка 20%	Закрывается группа 7:30-11:00 <b>Школа</b> инструкторов Очно Андрей
8:00-9:00 <b>Йога</b> Начинающие Лилия Скидка 20%	8:00-9:00 <b>Йога</b> Начинающие Алена И. Скидка 20%	8:00-9:00 <b>Йога</b> Начинающие Анастасия Л. Скидка 20%	8:00-9:00 <b>Йога</b> Начинающие Лилия Скидка 20%	8:00-9:00 <b>Йога</b> Начинающие Алена И. 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	9:30-10:30 <b>Йога</b> Начинающие Ксения К.	Запись на индивидуальные занятия	9:00-10:00 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Лилия	9:30-10:30 <b>Йога</b> Начинающие Ксения К.	9:30-11:00 <b>Йога красоты</b> Подтяжка мышц лица, тела Анна Р.	11:30-13:30 <b>Йога</b> Усложненная Андрей
10:00-11:30 <b>Йога для</b> Беременных Таисия (по записи)	10:30-12:00 <b>Йога</b> Начинающие Таисия	10:00-11:30 <b>Йога</b> Начинающие Евгения Л	10:00-11:30 <b>Йога для</b> Беременных Таисия (по записи)	10:30-12:00 <b>Йога</b> Начинающие Таисия	11:00-12:30 <b>Йога</b> Начинающие для Спины 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 Евгения Л.	12:00-13:00 <b>Йога</b> Виньяса Таисия	11:30-13:00 <b>Йога</b> Начинающие Ольга В.	11:30-13:00 <b>Йога Айенгара</b> Начинающие Евгения Л.	12:00-13:00 <b>Йога</b> Виньяса Таисия	12:30-14:00 <b>Йога</b> Начинающие Евгения Л.	Набор группы с 13.04.2025 15:00-18:00 Детский тренинг <b>ГУРУ КУЛА</b> 7-12 лет Андрей
13:00-14:00 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Евгения Л.	13:00-14:30 <b>Йога</b> Начинающие Евгения Л.	13:00-14:30 <b>Йога</b> Начинающие Ольга В.	13:00-14:00 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Евгения Л.	13:00-14:30 <b>Йога</b> Начинающие Евгения Л.	14:00-15:00 <b>Йога</b> Начинающие Алена Т.	
15:00-16:30 <b>Йога для</b> Старшего возраста Ольга И. Скидка 30%	15:00-16:00 <b>Йога</b> Начинающие Алена Т.	Запись на индивидуальные занятия	15:00-16:30 <b>Йога для</b> Старшего возраста Ольга И. Скидка 30%	15:00-16:00 <b>Йога</b> Начинающие Алена Т.	15:00-16:00 <b>Класс</b> Пранаямы и Медитации Алена Т.	Закрывается группа 15:00-18:00 <b>Глубокие</b> отстройки Лариса Д.
Запись на индивидуальные занятия	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.	Запись на индивидуальные занятия	16:00-17:00 <b>Молодёжная</b> <b>Йога</b> 11-16 лет Алена Т.	1.02-20.04 16:00-18:30 <b>Молодежный</b> тренинг 13-17 лет «На своей волне» Андрей	Закрывается группа 18:00-20:30 <b>Семинар</b> «Стройная Я» Эмма
18:00-19:00 <b>Йога</b> Начинающие Анна Т.	17:00-18:00 <b>Класс</b> Пранаямы и Медитации Алена Т.	17:00-18:00 <b>Йога</b> Начинающие Евгения Л.	18:00-19:00 <b>Йога</b> Начинающие Анна Т.	17:00-18:00 <b>Класс</b> Пранаямы и Медитации Алена Т.)		
19:00-20:30 <b>Йога</b> Начинающие Евгения Д.	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 Евгения Д.	18:30-19:30 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Андрей	18:30-20:00 <b>Йога</b> Начинающие Дмитрий С.	Запись на индивидуальные занятия
20:30-21:30 <b>Йога</b> Начинающие Надежда Б.	19:30-21:00 <b>Йога Средняя</b> Андрей	20:00-21:00 <b>Йога</b> Начинающие Лилия	20:30-21:30 <b>Йога</b> Начинающие Надежда Б.	19:30-21:00 <b>Йога Средняя</b> Андрей	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия

■ - выделено новое в расписании



# Центр классической йоги «Натараджа»

## Расписание с 1 апреля 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 <b>Класс Пранаямы и Медитации</b> Алена И. Скидка 20% (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	6:00-7:00 <b>Класс Пранаямы и Медитации</b> Алена И. Скидка 20% (по записи)	7:00-8:00 <b>Йога Начинаящие</b> Наташа Р. Скидка 20%	8:00-9:30 <b>Йога Начинаящие</b> Ирина Д. Скидка 20%
Запись на индивидуальные занятия	7:30-8:30 <b>Йога Начинаящие</b> Ирина Д. Скидка 20% Кроме 29.04	8:00-9:00 <b>Йога Начинаящие</b> Валерий Т. Скидка 20%	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	9:30-11:00 <b>Йога Начинаящие</b> Таисия
Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	9:30-10:30 <b>Йога Начинаящие для Спины</b> Анна Т.	11:00-12:30 <b>Йога Женский класс</b> Таисия
11:30-12:30 <b>Мама Йога</b> Татьяна М. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	11:30-12:30 <b>Мама Йога</b> Татьяна М. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	11:00-12:30 <b>Женская Славянская гимнастика</b> Татьяна В. (по записи)	12:30-14:00 <b>Йога Начинаящие</b> Лиза М.
13:00-14:30 <b>Мягкая Йога</b> Эмма (по записи)	17:00-18:00 <b>Детская йога "Здоровые спинки"</b> 6-10 лет Андрей (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	13:00-14:30 <b>Мягкая Йога</b> Эмма (по записи)	17:00-18:00 <b>Детская йога "Здоровые спинки"</b> 6-10 лет Андрей (по записи)	12:30-13:30 <b>Йога+МФР</b> Евгения Д.	14:00-15:00 <b>Йога Начинаящие</b> Асия Д.
Запись на индивидуальные занятия	18:00-19:00 <b>Йога Женский класс</b> Алена Т.	Закрытая группа 18:30-20:00 <b>Глубокие отстройки</b> Саша Р.	17:00-18:30 <b>ЦИГУН</b> Александра К. (по записи)	18:00-19:00 <b>Йога Женский класс</b> Алена Т.	14:30-16:00 <b>ЦИГУН</b> Александра К. (по записи)	15:30-16:30 <b>Молодёжная Йога 11-16 лет</b> Алена Т. (по записи)
18:30-20:00 <b>Йога Начинаящие</b> Юлия Л.	19:00-20:30 <b>Йога Начинаящие</b> Алена И.		18:30-20:00 <b>Йога Начинаящие</b> Юлия Л.	19:00-20:30 <b>Йога Начинаящие</b> Алена И.	16:00-17:30 <b>Йога Женский класс</b> Эмма	16:30-17:30 <b>Йога Начинаящие для Спины</b> Алена Т.
20:00-21:00 <b>Йога Релакс</b> Марина К.	20:30-21:30 <b>Йога Релакс</b> Алена И.	Закрытая группа 20:00-21:30 <b>ШКИ Онлайн</b> Юля Л.	20:00-21:00 <b>Йога для похудения</b> Эмма	20:30-21:30 <b>Йога Релакс</b> Алена И.	Запись на индивидуальные занятия	17:30-18:30 <b>Класс Пранаямы и Медитации</b> Алена Т.

Малый зал (вместимость 2 человека) – запись на индивид. Занятия и массаж

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
Закрытая группа 20:00-21:00 <b>Йога для похудения</b> Эмма	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 <b>ШКИ Онлайн</b> Саша Р.

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

**31 марта - 4 апреля Детская йога смена**

**13 апреля ГУРУ КУЛА**

**15 апреля - 13 мая Марафон по шпагатам**

**25,26,27 апреля семинар по медитациям**

**8 апреля (вторник, 10:00) бесплатный тренинг**

Телефон:

**70-53-53**

**WA:+79147729392**

www.yoga-khv.ru

Telegram:

yoga\_khv\_nataradja