Центр классической йоги «Натараджа»
Расписание с 1 декабря 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 **Класс Пранаямы и Медитации** Алена И. **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 **Класс Пранаямы и Медитации** Алена И. **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 2025** **Очно** Андрей
8:00-9:00 **Йога Начинающие** Лилия В. **Скидка 20%**	8:00-9:00 **Йога Начинающие** Саша Р. **Скидка 20%**	8:00-9:00 **Йога Начинающие** Лилия В. **Скидка 20%**	8:00-9:00 **Йога Начинающие** Алена И. **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 В.	9:30-10:30 **Йога Начинающие** Лилия В.	9:00-10:00 **Йога Начинающие для Спины** Лилия В.	9:00-10:00 **Йога Начинающие для Спины** Алена И.	9:30-10:30 **Йога Начинающие** Лилия В.	9:30-11:00 **Йога Средняя** Анна Т.	11:30-13:30 **Йога Усложненная** Андрей
10:00-11:15 **Женский класс** Анастасия П.	10:30-11:45 **Йога Начинающие** Лилия В.	10:00-11:30 **Йога Начинающие** Евгения Л.	10:00-11:15 **Женский класс** Анастасия П.	10:30-11:45 **Йога Начинающие** Лилия В.	11:00-12:30 **Йога Начинающие** Татьяна П.	14:00-15:00 **Детская йога “Здоровые спинки” 6-10 лет** Бали
11:30-13:00 **Йога Начинающие** Евгения Л.	11:45-13:00 **Йога Виньяса** Евгения Л.	11:30-13:00 **Йога Начинающие** Ольга В.	11:30-13:00 **Йога Начинающие** Евгения Л.	11:45-13:00 **Йога Виньяса** Евгения Л.	12:30-14:00 **Йога Женский класс** Евгения Л.	Запись на индивидуальные занятия
13:00-14:00 **Йога Начинающие для Спины** Евгения Л.	13:00-14:30 **Йога Начинающие** Евгения Л.	13:00-14:30 **Йога Начинающие** Ольга В.	13:00-14:00 **Йога Начинающие для Спины** Евгения Л.	13:00-14:30 **Йога Начинающие** Евгения Л.	14:00-15:00 **Йога Начинающие** Алена Т.	15:30-16:30 **Йога Женский класс** Алена Т. (по записи)
15:30-17:00 **Йога для Старшего возраста** Ольга И. **Скидка 30%**	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	15:30-17:00 **Йога для Старшего возраста** Ольга И. **Скидка 30%**	Запись на индивидуальные занятия	15:00-16:00 **Класс Пранаямы и Медитации** Алена Т.	16:30-17:30 **Йога Начинающие для Спины** Алена Т.
17:00-18:00 **Йога Начинающие** Юлия Т.	16:00 -17:00 **Йога Начинающие** Алена И	16:00-17:00 **Йога Начинающие** Вероника Ц.	Запись на индивидуальные занятия	16:00 -17:00 **Йога Начинающие** Алена И	Закрытая группа 16:00-18:30 **МОЛОДЕЖНЫЙ ТРЕНИНГ 13-17 лет «На своей волне»** Андрей	17:30-18:30 **Класс Пранаямы и Медитации** Алена Т.
18:00-19:00 **Йога Начинающие для Спины** Анна Т.	17:00-18:00 **Детская йога “Здоровые спинки” 6-10 лет** Андрей	17:00-18:00 **Йога Начинающие** Иван Е.	18:00-19:00 **Йога Начинающие для Спины** Анна Т.	17:00-18:00 **Детская йога “Здоровые спинки” 6-10 лет** Андрей		Запись на индивидуальные занятия
19:00-20:30 **Йога Начинающие** Евгения Д.	**18:30-19:45** **Йога Начинающие для Спины** Андрей	18:30-20:00 **Йога Начинающие** Юлия Л.	19:00-20:30 **Йога Начинающие** Евгения Д.	18:30-19:45 **Йога Начинающие для Спины** Андрей	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия
20:30-21:30 **Йога Начинающие** Надежда Б	19:45-21:30 **Йога Средняя** Андрей	20:00-21:00 **Виньяса начинающие** Наталья Б.	20:30-21:30 **Йога Начинающие** Надежда Б	19:45-21:30 **Йога Средняя** Андрей	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия

7.12-25.01 Цикл лекций по философии йоги **«Спокойствие ума»**, по воскресеньям 18:30-20:00, продолжительность 2 мес, Терентьев Андрей, 8500₽ (4500₽/мес)
12-14 декабря Семинар **«Секреты медитации» часть 2**, 20:00-21:30, Терентьев Андрей, 4500₽

@YOGA_KHV_NATARADJA

Центр классической йоги «Натараджа»
Расписание с 1 декабря 2025 г.

ул. Комсомольская, 62 (ост. Саппоро, Площадь Славы, Речной Вокзал)

СРЕДНИЙ ЗАЛ (вместимость 8 человек)

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Набор группы 7:30-8:30 **Йога Начинающие** Евгений Г. **Скидка 20%**	6:00-7:00 **Класс Пранаямы и Медитации** Саша Р.. **Скидка 20%** (по записи)	7:30-8:30 **Йога Начинающие** Евгений Г. **Скидка 20%**	**Набор группы** 7:30-8:30 **Йога Начинающие** Евгений Г. **Скидка 20%**	6:00-7:00 **Класс Пранаямы и Медитации** Саша Р. **Скидка 20%** (по записи)	8:30-9:30 **Йога Начинающие** Евгений Ч	8:00-9:30 **Йога Начинающие** Ирина Д. **Скидка 20%**
9:00-10:00 **Детская йога “Здоровые спинки” 6-10 лет** Анастасия О. (по записи)	7:30-8:30 **Йога Начинающие** Ирина Д **Скидка 20%** **С 26.01**	8:30-9:30 **Йога Начинающие** Евгений Ч. **Скидка 20%**	9:00-10:00 **Детская йога “Здоровые спинки” 6-10 лет** Анастасия О. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	9:30-10:30 **Йога Начинающие** Алена И.
Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	13:00-14:00 **Йога Начинающие** Елена Г.	10:30-11:30 **Йога Начинающие для Спины** Алена И.	10:30 -11:30 **Йога красоты Подтяжка мышц лица,тела** Анна Р.
11:15-12:30 **Йога для Беременных** Алла А. (по заиписи)	16:00-17:00 **Молодёжная Йога 11-16 лет** Алена Т. (по записи)	11:30-12:30 **Мама Йога** Татьяна М. (по записи)	11:15-12:30 **Йога для Беременных** Алла А. (по заиписи)	16:00-17:00 **Молодёжная Йога 11-16 лет** Алена Т. (по записи)	11:30-13:00 **Силовая для начинающих** Алена И.	11:30-12:30 **Йога Динамическая** Александра Н.
13:00-14:30 **Мягкая Йога** Эмма (по записи)	17:00-18:00 **Класс Пранаямы и Медитации** Алена Т.	13:00-14:00 **Йога Начинающие** Елена Г.	13:00-14:30 **Мягкая Йога** Эмма (по записи)	17:00-18:00 **Класс Пранаямы и Медитации** Алена Т.	13:00 -14:30 **Йога Начинающие** Алена И	12:30-14:00 **Йога Начинающие** Лиза М.
17:00-18:30 **Йога Начинающие** Алевтина А. (по записи)	18:00-19:00 **Йога Женский класс** Алена Т.	17:00-18:30 **Йога Начинающие** Алевтина А. (по записи)	16:00-17:30 **Мама Йога** Анастасия О. 0-1,5 лет (по записи)	18:00-19:00 **Йога Женский класс** Алена Т.	14:30-16:00 **ЦИГУН** Александра К. (по записи)	14:00-15:00 **Йога Начинающие** Асия Д.
18:30-20:00 **Йога Начинающие** Юлия Л.	19:00-20:00 **Йога Начинающие** Алена Т.	18:30-20:00 **Йога Айенгара Начинающие** Саша Р.	18:30-20:00 **Йога Начинающие** Юлия Л.	19:00-20:00 **Йога Начинающие** Алена Т.	16:00-17:00 **Йога Начинающие** Вероника Ц.	15:00-16:30 **Йога Начинающие** Гросс Т.
20:00-21:00 **Йога Релакс** Алена И.	20:00-21:00 **Йога Релакс** Татьяна П.	Закрытая группа 20:00-21:30 **ШКИ Онлайн** Юля Л.	20:00-21:00 **Йога Релакс** Алена И.	20:00-21:00 **Йога Релакс** Татьяна П.	17:00-18:30 **Йога Начинающие** Алёна Я.	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.

21.12.18:30-21:30 **Практический семинар «Женский круг»**
Проводит Тихонова Алёна. Стоимость 2500 руб.
15-31 декабря Акция «Йога - лучший подарок» **БЕЗЛИМИТНЫЙ АБОНЕМЕНТ НОВИЧКА 3999₽**
3 января «Фестиваль медитативных практик», с 10:00-18:00, 3500₽
5 - 9 января ДЕТСКАЯ ЙОГА-СМЕНА 6-11 лет, 9:00-18:00, Терентьев Андрей, 12500₽

Телефон:
70-53-53
MAX: +7914-772-93-92
www.yoga-khv.ru
Telegram:
yoga_khv_nataradja