

# Центр классической йоги «Натараджа»

## Расписание с 1 марта 2026 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 Ильницкая Алена 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 Ильницкая Алена 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  7:30-11:30 <b>ШКОЛА</b> <b>ИНСТРУКТОРОВ</b> 2025 Очно Андрей
8:00-9:00 <b>Йога</b> Начинающие Лилия В. Скидка 20%	8:00-9:00 <b>Йога</b> Начинающие Саша Р. Скидка 20%	8:00-9:00 <b>Йога</b> Начинающие Лилия В. Скидка 20%	8:00-9:00 <b>Йога</b> Начинающие Ильницкая Алена Скидка 20%	8:00-9:00 <b>Йога</b> Начинающие Саша Р. Скидка 20%	8:00-9:30 <b>Йога</b> Начинающие Ильницкая Алена Скидка 20%	
9:30-11:00 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Лилия В.	Запись на индивидуальны е занятия.	9:30-10:30 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Лилия В.	9:00-10:30 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Ильницкая Алена	Запись на индивидуальные занятия	9:30-11:00 <b>Начинающие</b> для Спины Ильницкая Алена	11:30-13:30 <b>Йога</b> Усложненная Андрей
Запись на индивидуальные занятия	10:30-12:00 <b>Йога</b> Начинающие Евгения Л.	10:30-12:00 <b>Йога</b> Начинающие Евгения Л.	Запись на индивидуальные занятия	10:30-12:00 <b>Йога</b> Начинающие Евгения Л.	11:00-12:30 <b>Йога</b> Начинающие Татьяна П.	14:00-15:00 <b>Детская йога</b> "Здоровые спинки" 6-11 лет Баля (по записи)
11:30-13:00 <b>Йога</b> Начинающие Евгения Л.	12:00-13:00 <b>Йога</b> Виньяса Евгения Л.	Запись на индивидуальные занятия	11:30-13:00 <b>Йога</b> Начинающие Евгения Л.	12:00-13:00 <b>Йога</b> Виньяса Евгения Л.	12:30-14:00 <b>Йога</b> Женский класс Евгения Л.	Запись на индивидуальные занятия
13:00-14:00 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Евгения Л.	13:00-14:30 <b>Йога</b> Начинающие Эмма	13:00-14:00 <b>Йога</b> Начинающие Елена Г.	13:00-14:00 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Евгения Л.	Запись на индивидуальные занятия	14:00-15:00 <b>Йога</b> Начинающие Алена Т.	15:00-16:30 <b>Йога</b> Женский класс Алена Т. (по записи)
Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальны е занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	15:00-16:00 <b>Класс</b> Пранаямы и Медитации Алена Т.	16:30-17:30 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Алена Т.
15:30-17:00 <b>Йога для</b> <b>Старшего</b> <b>возраста</b> Ольга И. Скидка 30%	Запись на индивидуальны е занятия	16:00-17:00 <b>Йога</b> Начинающие Вероника Ц.	15:30-17:00 <b>Йога для</b> <b>Старшего</b> <b>возраста</b> Ольга И. Скидка 30%	Запись на индивидуальные занятия	<b>21 февраля</b> <b>начало</b>  Закрытая группа 16:00-18:30	17:30-18:30 <b>Класс</b> Пранаямы и Медитации Алена Т.
17:00-18:30 <b>Начинающие</b> для Спины Ильницкая Алена	17:00-18:00 <b>Детская йога</b> "Здоровые спинки" 6-11 лет Андрей (по записи)	17:00-18:00 <b>Йога</b> Начинающие Иван Е.	17:00-18:30 <b>Начинающие</b> для Спины Ильницкая Алена	17:00-18:00 <b>Детская йога</b> "Здоровые спинки" 6-11 лет Андрей (по записи)	<b>МОЛОДЕЖНЫЙ</b> <b>ТРЕНИНГ</b> 13-17 лет «На своей волне» Андрей	Запись на индивидуальные занятия
18:30-20:00 <b>Йога</b> Начинающие Ильницкая Алена	18:30-19:45 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Андрей	18:30-20:00 <b>Йога</b> Начинающие Алевтина А.	18:30-20:00 <b>Йога</b> Начинающие Ильницкая Алена	18:30-19:45 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Андрей	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия
20:00-21:00 <b>Йога</b> начинающие Ильницкая Алена	19:45-21:30 <b>Йога Средняя</b> Андрей	20:00-21:00 <b>Виньяса</b> начинающие Алевтина А.	20:00-21:00 <b>Йога</b> начинающие Ильницкая Алена	19:45-21:30 <b>Йога Средняя</b> Андрей	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия

7 марта суббота «Фестиваль медитативных практик», с 15:00-21:00, 3500₽

8 марта **выходной**



# Центр классической йоги «Натараджа»

## Расписание с 1 марта 2026 г.

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

### СРЕДНИЙ ЗАЛ (вместимость 8 человек)

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
7:30-8:30 <b>Йога</b> Начинающие Евгений Г. Скидка 20%	6:00-7:00 <b>Класс</b> Пранаямы и Медитации Саша Р.. Скидка 20% (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	7:30-8:30 <b>Йога</b> Начинающие Евгений Г. Скидка 20%	6:00-7:00 <b>Класс</b> Пранаямы и Медитации Саша Р. Скидка 20% (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	8:00-9:30 <b>Йога</b> Начинающие Ирина Д. Скидка 20%
Набор группы 9:00-10:00 <b>Детская йога</b> "Здоровые спинки" 6-10 лет Анастасия О.	7:30-8:30 <b>Йога</b> Начинающие Ирина Д. Скидка 20% (по записи)	8:30-9:30 <b>Йога</b> Начинающие Евгений Ч. Скидка 20%	Набор группы 9:00-10:00 <b>Детская йога</b> "Здоровые спинки" 6-10 лет Анастасия О.	Запись на индивидуальные занятия	8:30-10:00 <b>Йога</b> Начинающие Евгений Ч.	9:30-10:30 <b>Йога</b> Начинающие Ильницкая Алена
11:15-12:30 Йога для Беременных Елена К. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	09:30-11:00 <b>Женский</b> <b>класс</b> Анастасия П.	11:15-12:30 Йога для Беременных Елена К. (по записи)	13:00-14:00 <b>Йога</b> Начинающие Елена Г.	10:00-11:30 <b>Йога</b> Начинающие Алена Т.	10:30-12:00 <b>Йога красоты</b> Подтяжка мышц лица, тела Анна Р.
13:00-14:30 <b>Мягкая Йога</b> Эмма	16:00-17:00 <b>Молодёжная</b> <b>Йога 11-16 лет</b> Алена Т. (по записи)	11:30-13:00 <b>Йога</b> Начинающие Ольга В.	13:00-14:30 <b>Мягкая Йога</b> Эмма	16:00-17:00 <b>Молодёжная</b> <b>Йога 11-16 лет</b> Алена Т. (по записи)	11:30-13:00 <b>Силовая для</b> <b>начинающих</b> Ильницкая Алена	12:00-13:00 <b>Йога</b> Динамическая Александра Н.
17:00-18:00 <b>Йога</b> Начинающие Юлия Т.	17:00-18:00 <b>Класс</b> Пранаямы и Медитации Алена Т.	13:00-14:30 <b>Йога</b> Начинающие Ольга В.	16:00-17:30 <b>Мама Йога</b> Анастасия О. 0-1,5 лет (по записи)	17:00-18:00 <b>Класс</b> Пранаямы и Медитации Алена Т.	13:00-14:30 <b>Йога</b> Начинающие Ильницкая Алена	13:00-14:00 <b>Йога для</b> <b>Беременных</b> Алена Т. (по записи)
18:00-19:00 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Иван Е.	18:00-19:00 <b>Йога</b> Женский класс Алена Т.	Запись на индивидуальные занятия	18:00-19:00 <b>Йога</b> Динамическая Александра Н.	18:00-19:00 <b>Йога</b> Женский класс Алена Т.	14:30-16:00 <b>ЦИГУН</b> Александра К. (по записи)	14:00-15:00 <b>Йога</b> Начинающие Асия Д.
19:00-20:30 <b>Йога</b> Начинающие Евгения Д.	19:00-20:00 <b>Йога</b> Начинающие Алена Т.	18:30-20:00 <b>Йога Айенгара</b> Начинающие Саша Р. (закрытая группа)	19:00-20:30 <b>Йога</b> Начинающие Евгения Д.	19:00-20:00 <b>Йога</b> Начинающие Алена Т.	16:00-17:00 <b>Начинающие</b> <b>для Спины</b> Алена Т.	Запись на индивидуальные занятия
20:30-21:30 <b>Йога</b> Начинающие Надежда Б	20:00-21:00 <b>Динамическая</b> <b>йога</b> Татьяна П.	20:00-21:30 <b>Йога</b> Начинающие Янова Алена	20:30-21:30 <b>Йога</b> Начинающие Надежда Б	20:00-21:00 <b>Динамическая</b> <b>йога</b> Татьяна П.	17:00-18:00 <b>Йога</b> Начинающие Вероника Ц.	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> Евгения Д.	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.

### СОБЫТИЯ МАРТА в Натарадже:

- 14-15.03 Шки «Йога в парах», Терентьев Андрей
- 9.03 Трансформационная игра «Исцеление самооценности» 11:00-13:00
- 17-21.03 Семинар «Шаткармы. Очистительные техники» 6:30-8:00,  
Терентьев Андрей, 4500Р
- 21.03 Лекция «Гуны материальной природы» 19:00-20:30, Терентьев  
Андрей, БЕСПЛАТНО
- 22.03 Мастер-класс по гвоздестоянию «Путь к себе» 19:00-20:30, Настя  
Субботина
- 30.03 - 3.04 Весенняя детская йога-смена, 5 дней 9:00-18:00, Терентьев Андрей

Телефон:

70-53-53

MAX: +7914-772-93-92

www.yoga-khv.ru

Telegram:

yoga\_khv\_nataradja