

Центр классической йоги «Натараджа»

Расписание с 1 апреля 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 Йога Начинающие Ильницкая Алена Скидка 20%	7:00-8:00 Йога Начинающие Саша Р./ Евгений Г. Скидка 20%	7:00-8:00 Йога Начинающие Анна Р. Скидка 20%	7:00-8:00 Йога Начинающие Ильницкая Алена Скидка 20%	7:00-8:00 Йога Начинающие Саша Р./ Евгений Г. 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./ Евгений Г. Скидка 20%	8:00-9:00 Йога Начинающие Лилия В. Скидка 20%	8:00-9:00 Йога Начинающие Ильницкая Алена Скидка 20%	8:00-9:00 Йога Начинающие Саша Р./ Евгений Г. Скидка 20%	8:00-9:30 Йога Начинающие Ильницкая Алена Скидка 20%	11:30-13:30 Йога Усложненная Андрей
9:30-11:00 Йога Начинающие для Спины Лилия В.	Запись на индивидуальные занятия.	9:30-10:30 Йога Начинающие для Спины Лилия В.	9:00-10:30 Йога Начинающие для Спины Ильницкая Алена	Запись на индивидуальные занятия	9:30-11:00 Начинающие для Спины Ильницкая Алена	14:00-15:00 Детская йога “Здоровые спинки” 6-11 лет Анастасия О. (по записи)
Запись на индивидуальные занятия	10:30-12:00 Йога Начинающие Евгения Л.	10:30-12:00 Йога Начинающие Евгения Л.	Запись на индивидуальные занятия	10:30-12:00 Йога Начинающие Евгения Л.	11:00-12:30 Йога Начинающие Виктория К.	15:00-16:30 Йога Женский класс Алена Т.
11:30-13:00 Йога Начинающие Евгения Л.	12:00-13:00 Йога Виньяса Евгения Л.	Запись на индивидуальные занятия	11:30-13:00 Йога Начинающие Евгения Л.	12:00-13:00 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 Эмма	13:00-14:00 Йога Начинающие Елена Г.	13:00-14:00 Йога Начинающие для Спины Евгения Л.	Запись на индивидуальные занятия	14:00-15:00 Йога Начинающие Алена Т.	16:30-17:30 Йога Начинающие для Спины Алена Т.
Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	14:00-15:00 Мама Йога Анастасия О. 0-1,5 лет (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	15:00-16:00 Класс Пранаямы и Медитации Алена Т.	17:30-18:30 Класс Пранаямы и Медитации Алена Т.
15:30-17:00 Йога для Старшего возраста Ольга И. Скидка 30%	Запись на индивидуальные занятия	16:00-17:00 Йога Начинающие Вероника Ц.	15:30-17:00 Йога для Старшего возраста Ольга И. Скидка 30%	Запись на индивидуальные занятия	21 февраля начало Закрытая группа 16:00-18:30 МОЛОДЕЖНЫЙ ТРЕНИНГ 13-17 лет «На своей волне» Андрей	Запись на индивидуальные занятия
17:00-18:30 Начинающие для Спины Ильницкая Алена	17:00-18:00 Детская йога “Здоровые спинки” 6-11 лет Андрей (по записи)	17:00-18:00 Йога Начинающие Иван Е. До 20.04	17:00-18:30 Начинающие для Спины Ильницкая Алена	17:00-18:00 Детская йога “Здоровые спинки” 6-11 лет Андрей (по записи)		Запись на индивидуальные занятия
18:30-20:00 Йога Начинающие Ильницкая Алена	18:30-19:45 Йога Начинающие для Спины Андрей	18:30-20:00 Йога Начинающие Алевтина А.	18:30-20:00 Йога Начинающие Ильницкая Алена	18:30-19:45 Йога Начинающие для Спины Андрей	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия
20:00-21:00 Йога начинающие Ильницкая Алена	19:45-21:30 Йога Средняя Андрей	20:00-21:00 Виньяса начинающие Алевтина А.	20:00-21:00 Йога начинающие Ильницкая Алена	19:45-21:30 Йога Средняя Андрей	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия



Центр классической йоги «Натараджа»

Расписание с 1 апреля 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 Йога Начинаящие Евгений Г. Скидка 20%	6:00-7:00 Класс Пранаямы и Медитации Саша Р./ Алена И. Скидка 20% (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	7:30-8:30 Йога Начинаящие Евгений Г. Скидка 20%	6:00-7:00 Класс Пранаямы и Медитации Саша Р./ Алена И. Скидка 20% (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	8:00-9:30 Йога Начинаящие Ирина Д. Скидка 20%
Набор группы 9:00-10:00 Детская йога "Здоровые спинки" 6-10 лет Анастасия О.	7:30-8:30 Йога Начинаящие Ирина Д. Скидка 20% (по записи)	8:30-9:30 Йога Начинаящие Евгений Ч. Скидка 20%	Набор группы 9:00-10:00 Детская йога "Здоровые спинки" 6-10 лет Анастасия О.	Запись на индивидуальные занятия	8:30-10:00 Йога Начинаящие Евгений Ч.	9:30-10:30 Йога Начинаящие Ильницкая Алена
11:15-12:30 Йога для Беременных Елена К. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	09:30-11:00 Женский класс Анастасия П.	11:15-12:30 Йога для Беременных Елена К. (по записи)	13:00-14:00 Йога Начинаящие Елена Г.	10:00-11:30 Йога Начинаящие Алена Т.	10:30-12:00 Йога красоты Подтяжка мышц лица, тела Анна Р.
13:00-14:30 Мягкая Йога Эмма	16:00-17:00 Молодёжная Йога 11-16 лет Алена Т. (по записи)	11:30-13:00 Йога Начинаящие Ольга В.	13:00-14:30 Мягкая Йога Эмма	16:00-17:00 Молодёжная Йога 11-16 лет Алена Т. (по записи)	11:30-13:00 Йога Средняя Ильницкая Алена	Запись на индивидуальные занятия
17:00-18:00 Йога Начинаящие Юлия Т.	17:00-18:00 Йога Relax Алена Т.	13:00-14:30 Йога Начинаящие Ольга В.	Запись на индивидуальные занятия	17:00-18:00 Йога Relax Алена Т.	13:00-14:30 Йога Начинаящие Ильницкая Алена	13:00-14:00 Йога Начинаящие Алена Т.
Запись на индивидуальные занятия	18:00-19:00 Йога Женский класс Алена Т.	Запись на индивидуальные занятия	18:00-19:00 Йога Динамическая Александра Н.	18:00-19:00 Йога Женский класс Алена Т.	14:30-16:00 ЦИГУН Александра К. (по записи)	14:00-15:00 Йога Начинаящие Асия Д.
19:00-20:30 Йога Начинаящие Евгения Д.	19:00-20:00 Йога Начинаящие Алена Т.	18:30-20:00 Йога Айенгара Начинаящие Саша Р. (закрытая группа)	19:00-20:30 Йога Начинаящие Евгения Д.	19:00-20:00 Йога Начинаящие Алена Т.	16:00-17:00 Начинаящие для Спины Алена Т.	Запись на индивидуальные занятия
20:30-21:30 Йога Начинаящие Надежда Б	20:00-21:00 Динамическая йога Виктория К.	20:00-21:30 Йога Начинаящие Янова Алена	20:30-21:30 Йога Начинаящие Надежда Б	20:00-21:00 Динамическая йога Виктория К.	17:00-18:00 Йога Начинаящие 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 ШКИ Онлайн Евгения Д.	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.

- 30.03-3.04 Весенняя детская йога-смена, 5 дней 9:00-18:00, Терентьев Андрей
- 5.04 Семинар «Ритучарья – путь здоровой жизни». 15:00-17:00, Завьялова Эмма, 1000р.
- 12.04 Семинар «Созерцая глубину»-Йога Нидра-Медитация, 18:30-20:00, Тихонова Алена, 1500р.
- 19.04-10.05 (4 дня по ВСК) Практический семинар по философии йоги «Внутренний мир как источник силы»: Путь к гармонии жизни, 18:30-21:00, Тихонова Алена, 5500р.

Телефон:

70-53-53

MAX: +7914-772-93-92

www.yoga-khv.ru

Telegram:

yoga_khv_nataradja