

Центр классической йоги «Натараджа»

Расписание с 1 мая 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. 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. Скидка 20%	7:00-8:00 Йога Начинающие Наташа Р. Скидка 20%	7:30-11:30 ШКОЛА ИНСТРУКТОРОВ 2025 Очно Андрей
8:00-9:00 Йога Начинающие Виктория К. Скидка 20%	8:00-9:00 Йога Средняя Саша Р. Скидка 20%	8:00-9:00 Йога Начинающие Виктория К. Скидка 20%	8:00-9:00 Йога Начинающие Ильницкая Алена Скидка 20%	8:00-9:00 Йога Средняя Саша Р. Скидка 20%	8:00-9:30 Йога Начинающие Ильницкая Алена Скидка 20%	
9:30-11:00 Йога Начинающие для Спины Виктория К.	Запись на индивидуальные занятия.	9:30-10:30 Йога Начинающие для Спины Виктория К.	9:00-10:30 Йога Начинающие для Спины Ильницкая Алена	Запись на индивидуальные занятия	9:30-11:00 Начинающие для Спины Ильницкая Алена	11:30-13:30 Йога Усложненная Андрей
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.	
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.	14:00-15:00 Детская йога "Здоровые спинки" 6-11 лет Анастасия О. (по записи)
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.	15:00-16:30 Йога Женский класс 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.	16:30-17:30 Йога Начинающие для Спины 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	До 16 мая 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.
Запись на индивидуальные занятия	17:00-18:00 Детская Йога "Здоровые спинки" 6-11 лет Анастасия О. (по записи)	17:00-18:00 Йога Начинающие Иван Е.	Запись на индивидуальные занятия	17:00-18:00 Детская Йога "Здоровые спинки" 6-11 лет Анастасия О. (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

• 9 мая выходной

- Летняя Детская йога СМЕНА 6-11 лет, пол дня 9500р, целый день, 13500р, Июнь 1-5; 8-12; 15-19; 22-26; 06, 29.06-3.07. Терентьев Андрей



Центр классической йоги «Натараджа»

Расписание с 1 мая 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 Начинающие Евгений Г. Скидка 20%	6:00-7:00 Класс Пранаямы и Медитации Саша Р. Скидка 20% (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	7:30-8:30 Йога Начинающие Евгений Г. Скидка 20%	6:00-7:00 Класс Пранаямы и Медитации Саша Р. Скидка 20% (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	8:00-9:30 Йога Начинающие Ирина Д. Скидка 20%
Запись на индивидуальные занятия	7:30-8:30 Йога Начинающие Ирина Д. Скидка 20% (по записи)	8:30-9:30 Йога Начинающие Евгений Ч. Скидка 20%	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	8:30-10:00 Йога Начинающие Евгений Ч.	9:30-10:30 Йога Начинающие Ильницкая Алена
11:15-12:30 Йога для Беременных Елена К. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия.	11:15-12:30 Йога для Беременных Елена К. (по записи)	13:00-14:00 Йога Начинающие Елена Г.	10:00-11:30 Йога Начинающие 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 Начинающие 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 Начинающие Юлия Т.	17:00-18:00 Йога Relax Алена Т.	13:00-14:30 Йога Начинающие Ольга В.	Запись на индивидуальные занятия	17:00-18:00 Йога Relax Алена Т.	13:00 -14:30 Йога Начинающие Ильницкая Алена	13:00-14:00 Йога Начинающие 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 Начинающие Асия Д.
19:00-20:30 Йога Начинающие Евгения Д.	19:00-20:00 Йога Начинающие Алена Т.	18:30-20:00 Йога Айенгара Начинающие Саша Р. (закрытая группа)	19:00-20:30 Йога Начинающие Евгения Д.	19:00-20:00 Йога Начинающие Алена Т.	16:00-17:00 Начинающие для Спины Алена Т.	Запись на индивидуальные занятия
20:30-21:30 Йога Начинающие Надежда Б	20:00-21:00 Динамическая йога Виктория К.	20:00-21:30 Йога Начинающие Янова Алена	20:30-21:30 Йога Начинающие Надежда Б	20:00-21:00 Динамическая йога Виктория К.	17:00-18:00 Йога 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 ШКИ Онлайн Катя Т.	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.

Семинары:

- с 03.05 Школа инструкторов ДЕТСКОЙ йоги(очно, онлайн), Терентьев Андрей
- -03.05 Семинар «Медитация и духовное развитие». 18:30-20:30, Тихонова Алена, 1500р
- 5.05-27.06 Марафон «РЕГУЛЯЦИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ», по вт, чтв, сб с 8:00 до 9:00 11500р до 3.05, позднее 13500р Терентьев Андрей

Телефон:

70-53-53

МАХ: +7914-772-93-92

www.yoga-khv.ru

Telegram:

[yoga_khv_nataradja](https://t.me/yoga_khv_nataradja)