

Центр классической йоги «Натараджа»

Расписание с 1 октября 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 Бирюкова Анна 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 Бирюкова Анна Скидка 20%	7:00-8:00 Йога Начинающие Наташа Р. Скидка 20%	Начало 27.09 закрыва́тая группа 7:30-11:30 ШКОЛА ИНСТРУКТОРОВ 2026 Очно Андрей
8:00-9:00 Йога Начинающие Анна Толстых Скидка 20%	8:00-9:00 Йога Средняя Бирюкова Анна Скидка 20%	8:00-9:00 Йога Начинающие Анна Толстых Скидка 20%	8:00-9:00 Йога Начинающие Ильницкая Алена Скидка 20%	8:00-9:00 Йога Средняя Бирюкова Анна Скидка 20%	8:00-9:30 Йога Начинающие Ильницкая Алена Скидка 20%	
9:30-10:45 Йога Начинающие для Спин Анна Толстых	9:30-11:00 Йога Начинающие Амритиева Анна	9:30-10:45 Йога Начинающие для Спин Анна Толстых	9:30-11:00 Йога Начинающие для Спин Ильницкая Алена	9:30-11:00 Йога Начинающие Амритиева Анна	9:30-11:00 Начинающие для Спин Ильницкая Алена	
11:30-13:00 Йога Начинающие Евгения Л.	11:30-13:00 Йога Начинающие Евгения Л.	Запись на индивидуальные занятия	11:30-13:00 Йога Начинающие Евгения Л.	11:30-13:00 Йога Начинающие Евгения Л.	11:30-13:00 Йога Начинающие Ильницкая Алена	11:30-13:30 Йога Усложненная Андрей
13:00-14:00 Йога Начинающие для Спин Евгения Л.	13:00-14:30 Йога Начинающие Евгения Л.	13:00-14:00 Йога Начинающие Елена Габышева	13:00-14:00 Йога Начинающие для Спин Евгения Л.	13:00-14:30 Йога Начинающие Евгения Л.	13:00-14:30 Йога Начинающие с Анна Бирюкова	
14:00-15:30 Йога Начинающие для Спин Валитова Ольга	16:00-17:00 Молодежная Йога 11-16 лет Настя О. (по записи)	14:00-15:30 Йога Начинающие для Спин Валитова Ольга	Запись на индивидуальные занятия	16:00-17:00 Молодежная Йога 11-16 лет Настя О. (по записи)	14:30-16:00 Начинающие для Спин Анна Бирюкова	14:00-15:00 Детская йога "Здоровые спинки" 6-10 лет Анастасия О. (по записи)
15:30-17:00 Йога для Старшего возраста Ольга И. Скидка 30%	17:00-18:00 Детская йога "Здоровые спинки" 6-11 лет Настя О. (по записи)	16:00-17:00 Мама Йога Анастасия О. 0-1,5 лет (по записи)	15:30-17:00 Йога для Старшего возраста Ольга И. Скидка 30%	17:00-18:00 Детская йога "Здоровые спинки" 6-11 лет Настя О. (по записи)	Набор группы С 19 сентября Закрыва́тая группа 16:00-18:30 МОЛОДЕЖНЫЙ ТРЕНИНГ 13-17 лет «На своей волне» Андрей	15:00-16:30 Йога Женский класс Анна Толстых
18:30-20:00 Йога Начинающие Ильницкая Алена	18:30-19:45 Йога Начинающие для Спин Андрей	18:30-20:00 Йога Начинающие для Спин Анна Толстых	18:30-20:00 Йога Начинающие Ильницкая Алена	18:30-19:45 Йога Начинающие для Спин Андрей		16:30-18:00 Йога Начинающие для Спин Анна Толстых
20:00-21:00 Йога начинающие Ильницкая Алена	19:45-21:30 Йога Средняя Андрей	20:00-21:00 Йога Начинающие Анна Толстых	20:00-21:00 Йога начинающие Ильницкая Алена	19:45-21:30 Йога Средняя Андрей	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия

Семинары:

- Молодежная Тренинг «На своей волне» по субботам с 16.00 до 18.30 с 19.09 13-17 лет, Терентьев Андрей, 15500р
- Школа Инструкторов Классической Йоги с 27.09 , обучение 1 год Терентьев Андрей



- Ашрам Индия «Удивительная Индия» с 15 по 31 Января, Терентьев Андрей, +79145441760



@YOGA_KHV_NATARADJA

Центр классической йоги «Натараджа»

Расписание с 1 октября 2026 г.

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

СРЕДНИЙ ЗАЛ (вместимость 8 человек)

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
7:00-8:00 Йога Начинающие Анна Бирюкова Скидка 20%	с 1.11.26г 6:00-7:00 Класс Пранаямы и Медитации Саша Р. Скидка 20% (по записи)	7:00-8:00 Йога Начинающие Антонина Л. Скидка 20%.	7:00-8:00 Йога Начинающие Анна Бирюкова Скидка 20%.	с 1.11.26г 6:00-7:00 Класс Пранаямы и Медитации Саша Р. Скидка 20% (по записи)	8:00-9:00 Йога Начинающие +МФР Елена Соболева Скидка 20%.	8:00-9:30 Йога Начинающие Ирина Д. Скидка 20%
8:00-9:00 Йога Начинающие Елена Соболева Скидка 20%	7:30-8:30 Йога Начинающие Ирина Д. Скидка 20% (по записи)	8:00-9:00 Йога Начинающие Галютин Е. Скидка 20% (по записи)	8:00-9:00 Йога Начинающие Елена Соболева Скидка 20%	7:00-8:00 Йога Начинающие Антонина Л. Скидка 20%.	Запись на индивидуальные занятия	9:30-10:30 Йога Начинающие Ильницкая Алена
10:00-11:00 Детская йога “Здоровые спинки” 6-11 лет Настя О. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия.	Запись на индивидуальные занятия.	10:00-11:00 Детская йога “Здоровые спинки” 6-11 лет Настя О. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия.	Запись на индивидуальные занятия.	10:30 -12:00 Йога красоты Подтяжка мышц лица, тела Анна Р.
11:15-12:30 Йога для Беременных Елена К. (по записи)	11:00-12:30 ЦИГУН Александра К. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия.	11:15-12:30 Йога для Беременных Елена К. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	12:30-14:00 Йога Женский класс Антонина Л.	12:45-14:00 Йога Начинающие Елизавета М.
13:00-14:30 Мягкая Йога Эмма	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия.	13:00-14:30 Мягкая Йога Эмма	13:00-14:00 Йога Начинающие Елена Габышева	15:00-16:00 Класс Пранаямы и Медитации Анна Дмитриева	14:00-15:00 Йога Начинающие Асия
18:00-19:00 Йога Начинающие Анастасия П.	18:00-19:00 Йога Женский класс Елена Габышева	14:30-16:00 Йога Начинающие Анна Дмитриева	18:00-19:00 Йога Динамическая Александра Н.	18:00-19:00 Йога Женский класс Елена Габышева	16:00-17:30 Йога Начинающие Для Спины Анна Дмитриева	17:30-19:00 Йога Начинающие Янова Алена
19:00-20:30 Йога Начинающие Евгения Д.	19:00-20:00 Йога Начинающие Ильницкая Алена	с 1.11.26г 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 Ильницкая Алена	17:30-19:00 Йога Начинающие Дмитрий С.	Запись на индивидуальные занятия
20:30-21:30 Йога Начинающие Надежда Б	20:00-21:00 Динамическая йога Ильницкая Алена	20:00-21:30 Йога Начинающие Янова Алена	20:30-21:30 Йога Начинающие Надежда Б	20:00-21:00 Динамическая йога Ильницкая Алена	Запись на индивидуальные занятия	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.

- Семинар «Секреты медитации» часть 1 с 6.10 по 9.10, Терентьев Андрей, 3500р
- Марафон «Продольный и поперечный шпагаты» с 7:00 до 8:00 с 20.10.26 (2 месяца, 24 занятия) Терентьев Андрей, 11500р
- Годичная онлайн школа инструкторов классической йоги, Терентьев Андрей/Рыжова Александра, 9500р/мес.
- Мастер класс по гвоздестоянию «Шаг к себе» 10.10.26г, с 19.00 до 20:30, 1000р.