Центр классической йоги «Натараджа»

Расписание с 1 нобря 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%**	**Начало 27.09** **закрытая 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** Саша Р. **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** Саша Р. **кидка 20%**	8:00-9:30 **Йога Начинающие** Ильницкая Алена **Скидка 20%**	
9:30-10:45 **Йога Начинающие для Спины** Анна Толстых	9:30-11:00 **Йога Начинающие** Дмитриева Анна	9:30-10:45 **Йога Начинающие для Спины** Анна Толстых	9:30-11:00 **Йога Начинающие для Спины** Ильницкая Алена	9:30-11:00 **Йога Начинающие** Дмитриева Анна	9:30-11:00 **Начинающие для Спины** 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 Спины** 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 Спины** 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 Спины** Валитова Ольга	16:00-17:00 **Молодёжная Йога 11-16 лет** Настя О. (по записи)	14:00-15:30 **Йога Начинающие для Спины** Валитова Ольга	Запись на индивидуальные занятия	16:00-17:00 **Молодёжная Йога 11-16 лет** Настя О. (по записи)	14:30-16:00 **Начинающие для Спины** 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)	Запись на индивидуальные занятия	15:00-16:30 **Йога Женский класс** Янова Алена (по записи)
18:30-20:00 **Йога Начинающие** Ильницкая Алена	18:30-19:45 **Йога Начинающие для Спины** Андрей	18:30-20:00 **Йога Начинающие для Спины** Анна Толстых	18:30-20:00 **Йога Начинающие** Ильницкая Алена	18:30-19:45 **Йога Начинающие для Спины** Андрей	Запись на индивидуальные занятия	16:30-18:00 **Йога Начинающие для Спины** Янова Алена (по записи)
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

Канал МАКС

Семинары:

с 22.11 Цикл лекций по философии йоги «Спокойствие ума», по воскр 19:30-21:30, 2 мес, очно/онлайн/записи, Терентьев Андрей, 8500₽ (4500₽/мес)

Канал Телеграмм

@YOGA_KHV_NATARADJA

Центр классической йоги «Натараджа»

Расписание с 1 ноября 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%**	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%.**	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.\ Анна Т. **Скидка 20%**
8:00-9:00 **Йога Начинающие** Елена Соболева **Скидка 20%**	7:30-8:30 **Йога Начинающие** Ирина Д **Скидка 20%** (по записи) До 13.11	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)	10:00-11:30 **ЦИГУН** Александра К. (по записи)	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)	Запись на индивидуальные занятия.	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	Запись на индивидуальные занятия.	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	Запись на индивидуальные занятия
19:00-20:30 **Йога Начинающие** Анна Т.	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** Анна Т.	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 + Класс Пранаямы и Медитации** Анна Д.	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.

- **АКЦИЯ! С 1 по 15 ноября при покупке любого абонемента - 30 минут массажа в подарок!**
- **8.11 и 22.11 Йога-нидра под хрустальные чаши «Исцеление души» 1000₽ 17:00-18:00**
- **29.11 Мастер-класс «Йога в парах», 19:00 - 21:00, Терентьев Андрей, 3500₽ с пары/ 2500₽ с человека**

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