

Центр Классической Йоги «Натараджа»

расписание с 1 сентября 2019г.

ул. Комсомольская, 62 (ост. Сапоро, Площадь Славы, Речной Вокзал)
Большой зал (вместимость 20 человек)

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
7:30-8:30 Йога Начинающие Таня Б. скидка 30%	7:00-8:00 Йога Начинающие Оксана Б. скидка 30%	7:30-8:30 Йога Начинающие Оля Т. скидка 30%	7:30-8:30 Йога Начинающие Таня Б. скидка 30%	7:00-8:00 Йога Начинающие Оксана Б. скидка 30%	7:00-8:30 Аштанга Виньяса йога Наташа Р. скидка 30%	7:00-10:30 Школа инструкторов Классической йоги (закрывая группа)
8:30-9:30 Йога Женский класс Оксана Б. скидка 30%	8:00-9:00 Йога Начинающие Аня К. скидка 30%	8:30-9:30 Йога Начинающие для Зрения Денис К. скидка 30%	8:30-9:30 Йога Женский класс Оксана Б. скидка 30%	8:00-9:00 Йога Начинающие Аня К. скидка 30%	8:30-10:00 Йога Айензара Начинающие Гая К. скидка 30%	
10:00-11:30 Йога Начинающие Оксана Б.	9:30-11:00 Йога Начинающие для Спина Денис К.	9:30-11:30 Йога Средняя Денис К.	10:00-11:30 Йога Начинающие Оксана Б.	9:30-11:00 Йога Начинающие для Спина Денис К.	10:00-11:30 Интервальная Йога Оля Т.	10:30-11:30 Динамическая Йога Маца К.
11:30-13:00 Йога Айензара Начинающие Галина	11:30-13:00 Йога для Беременных Маца К	11:30-13:00 Йога Начинающие Для Спина Денис К.	11:30-13:00 Йога Айензара Начинающие Галина	11:30-13:00 Йога для Беременных Маца К	11:30-13:00 Йога Средняя Оля Т.	11:30-13:00 Йога Начинающие Женский класс Маца К.
13:00-14:30 Йога Начинающие для Зрения Галина	13:00-14:30 Йога Начинающие для Спина Маца К	запись на индивидуальные занятия	13:00-14:30 Йога Начинающие для Зрения Галина	13:00-14:30 Йога Начинающие для Спина Маца К	13:00-14:30 Йога Начинающие Наташа Л	13:00-14:30 Крия йога Татьяна Максименко
14:30-16:00 Йога Начинающие для Спина Ольга К. (запись)	14:30-16:00 Йога Начинающие Юлия (запись)	14:30-16:00 Йога для Похудения Ольга К. (запись)	14:30-16:00 Йога Начинающие для Спина Ольга К. (запись)	14:30-16:00 Йога Начинающие Юлия (запись)	14:30-16:00 Шивананда Йога Таня Б.	14:30-16:00 Йога Начинающие для Спина Оксана Б.
16:30-17:30 Молодежная Йога 13-17 лет Эльвира скидка 30%	16:00-17:30 Йога для Старшего возраста Ольга Илюш. скидка 30%	16:00-17:30 Йога для Старшего возраста Ольга В. скидка 30%	16:30-17:30 Молодежная Йога 13-17 лет Эльвира скидка 30%	16:00-17:30 Йога для Старшего возраста Ольга Илюш. скидка 30%	16:00-17:00 Класс Пранаяма и Медитации Таня Б.	16:00-17:30 Йога Начинающие Оксана Б
17:30-18:30 Йога Начинающие Ольга В.	17:30-18:30 Йога Начинающие Оля Т.	17:30-18:30 Йога Начинающие Ольга В.	17:30-18:30 Йога Начинающие Ольга В.	17:30-18:30 Йога Начинающие Оля Т.	17:00-18:30 Йога Начинающие Таня Б.	запись на индивидуальные занятия
18:30-20:00 Йога Средняя Таня Б.	18:30-20:00 Йога Начинающие Оля Т.	18:30-20:00 Relax Йога Начинающие Оксана Б.	18:30-20:00 Йога Средняя Таня Б.	18:30-20:00 Йога Начинающие Оля Т.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия
20:00-21:30 Йога Начинающие Таня Б.	20:00-21:30 Йога Айензара Начинающие Гая К	20:00-21:30 Йога Начинающие Оксана Б.	20:00-21:30 Йога Начинающие Таня Б.	20:00-21:30 Йога Айензара Начинающие Гая К	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия

Бесплатные Мастер классы, семинары, открытые уроки:

- выделено новое в расписании

➤ Акция! при покупке любого абонемента с 1-10 сентября абонемент на Детскую или Молодежную йогу на 4 занятия в ПОДАРОК!!!

➤ Бесплатный Мастер Класс по «Йоге для Зрения» 10 сентября с 20:00-21:30, инструктор Сергей Кузнецов

Центр Классической Йоги «Натараджа»

расписание с 1 сентября 2019г.

ул. Комсомольская, 62 (ост. Саппоро, Площадь Славы, Речной Вокзал)
Средний зал (вместимость 8 человек)

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
6:30-7:30 Йога Начинающие Маша С скидка 30% (запись)	Набор группы 9:00-10:00 Детская йога "Здоровые спинки" 7-12 лет Юлия скидка 30%	запись на индивидуальные занятия	Набор группы 9:00-10:00 Детская йога "Здоровые спинки" 7-12 лет Юлия скидка 30%	6:30-7:30 Йога Начинающие Маша С скидка 30% (запись)	запись на индивидуальные занятия	7:30-9:00 Класс Йоги и Медитации Денис К. скидка 30%
Набор группы 9:00-10:30 Йога Терапия Катя Т. (закрытая группа)	запись на индивидуальные занятия	10:00-11:30 Йога Начинающие Оля И.	Набор группы 9:00-10:30 Йога Терапия Катя Т. (закрытая группа)	10:00-11:30 Йога Начинающие Оля И.	8:30-10:00 Йога для Зрения Сергей К.	9:00-10:00 Йога Начинающие Денис К.
запись на индивидуальные занятия	10:00-11:00 Мама йогат Бэби йога 0-2 Таня М. (запись)	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	10:00-11:00 Мама йогат Бэби йога 0-2 Таня М. (запись)	10:00-11:30 Йога Начинающие для Спина Эльвира Т.	10:30-12:00 Йога для Беременных Катя Р.
Набор группы 15:00-16:00 Актерское Мастерство 7-12 лет Алиса Б. скидка 30%	16:00-17:30 Логические изры 7-12 лет Юлия скидка 30%	16:00-17:30 Йога Начинающие Марина С.	Набор группы 15:00-16:00 Актерское Мастерство 7-12 лет Алиса Б. скидка 30%	16:00-17:30 Логические изры 7-12 лет Юлия скидка 30%	11:30-13:00 Йога Начинающие Елена Н.	12:00-13:00 Детская йога "Здоровые спинки" 7-12 лет Юлия скидка 30%
16:00-17:30 Йога Начинающие для Спина Ольга В.	17:30-18:30 Детская йога "Здоровые спинки" 7-12 лет Юлия скидка 30%	запись на индивидуальные занятия	16:00-17:30 Йога Начинающие для Спина Ольга В.	17:30-18:30 Детская йога "Здоровые спинки" 7-12 лет Юлия скидка 30%	16:00-17:30 Йога для Старшего возраста Ольга В. скидка 30%	13:00-14:30 Логические изры 7-12 лет Юлия скидка 30%
18:30-20:00 Йога Женский класс Ольга К.	18:30-20:00 Йога Начинающие для Спина Андрей	18:30-19:30 Йога Начинающие Ольга С.	18:30-20:00 Йога Женский класс Ольга К.	18:30-20:00 Йога Начинающие для Спина Андрей	запись на индивидуальные занятия	15:00-16:30 Виньяса Флоу Ирина
20:00-21:30 Йога для Похудения Ольга К	20:00-21:30 Йога для Зрения Сергей К.	19:30-21:00 Аштанга Виньяса йога Наташа Р.	20:00-21:30 Йога для Похудения Ольга К	запись на индивидуальные занятия	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	запись на индивидуальные занятия и Массаж	запись на индивидуальные занятия и Массаж	запись на индивидуальные занятия и Массаж	запись на индивидуальные занятия и Массаж	запись на индивидуальные занятия и Массаж

Семинары, лекции, мастер классы, акции:

- **Мастер Класс «Здоровые стопы – здоровый позвоночник»**
29 сентября (воскресенье) в 14:30-16:30, формат теория + практика, стоимость по предоплате до 22 сентября 550 руб. позже 750руб. в день начала 950руб, проводит Кривошеина Мария специализованной йога терапевт. Опыт ведения йоги более 5 лет.

- **Школа полезного питания – по субботам с 28 сентября по 19 октября, с 16:00 до 18:30, Проводит: Ольга Иванова- старший повар вегетарианского кафе.**

Телефон:

70-53-53

www.yoga-khv.ru

@yoga_khv_nataradja
Филиал в Северном:
Тихоокеанская 204,
т. 20-31-10