

**ЦЕНТР ЙОГИ "САРАСВАТИ"**

Океанский пр-т, 131В

тел. 221-50-52, 273-35-67

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**Понедельник**

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Inderjot	Большой	начальный уровень
08:00 - 09:30	Аштанга йога	Карина	Малый	Начальный уровень
16:00 - 17:30	Йога для беременных	Бронислава	Малый	методика Франсуазы Фридман
17:30 - 19:00	Гормональный баланс	Светлана	Большой	начальный уровень йогатерапия Б.К.С.Айенгара, средний уровень
19:00 - 20:30	Хатха-йога	Татьяна	Большой	высокий уровень
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Екатерина К.	Малый	начальный уровень
20:30 - 22:00	Единоборства др.Руси	Дмитрий Е.	Большой	запись по тел: 202-50-58 начальный уровень

**Вторник**

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Inderjot	Большой	начальный уровень
08:00 - 10:30	Аштанга йога	-	Малый	совместная практика
09:00 - 11:00	Здоровая спина	Лия	Малый	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
11:30 - 13:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	йогатерапия, начальный уровень
14:30 - 16:00	Хатха-йога	Татьяна	Большой	высокий уровень
15:30 - 17:00	Оздоровительный цигун	Елена В.	Малый	начальный уровень
17:30 - 19:00	Гибкая сила	Маргарита Л.	Малый	Йога Айенгара динамика начальный уровень
17:30 - 19:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
19:00 - 20:30	Здоровая спина	Ольга В.	Малый	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Ольга В.	Большой	средний уровень

**Среда**

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Inderjot	Большой	начальный уровень
08:00 - 09:30	Аштанга йога	Карина	Малый	начальный уровень
16:00 - 17:00	Детский	Марина	Малый	6-12 лет
18:30 - 20:00	Гормональный баланс	Светлана	Малый	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, средний уровень
19:00 - 20:30	Хатха-йога	Татьяна	Большой	высокий уровень
20:30 - 22:00	Единоборства др.Руси	Дмитрий Е.	Большой	запись по тел: 202-50-58 начальный уровень

**Четверг**

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Inderjot	Большой	начальный уровень
08:00 - 10:30	Аштанга йога	-	Малый	совместная практика
09:00 - 11:00	Здоровая спина	Лия	Малый	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
11:30 - 13:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	йогатерапия, начальный уровень
14:30 - 16:00	Хатха-йога	Татьяна	Большой	высокий уровень
17:30 - 19:00	Гибкая сила	Маргарита Л.	Малый	Йога Айенгара динамика начальный уровень
17:30 - 19:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
19:00 - 20:30	Здоровая спина	Ольга В.	Большой	начальный уровень
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Екатерина К.	Малый	начальный уровень

**Пятница**

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Inderjot	Большой	начальный уровень
08:00 - 09:30	Аштанга йога	Карина	Малый	начальный уровень
15:30 - 17:00	Оздоровительный цигун	Елена В.	Большой	начальный уровень
16:00 - 17:00	Детский	Марина	Малый	отмена 20 октября 6-12 лет
17:00 - 18:30	Йога для беременных	Бронислава	Малый	методика Франсуазы Фридман начальный уровень
17:30 - 19:00	Йога для иммунитета	Светлана	Большой	начальный уровень
19:00 - 20:30	Хатха-йога	Татьяна	Большой	высокий уровень

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Ольга В.	Малый	средний уровень
<b>Суббота</b>				
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Inderjot	Малый	Начальный уровень
08:00 - 10:00	Аштанга йога	-	Большой	совместная практика
09:30 - 11:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Малый	йогатерапия, начальный уровень
11:00 - 12:30	Здоровая спина	Ольга В.	Большой	йогатерапия по методу Б.К.С Айенгара начальный уровень
11:00 - 12:30	Инь-йога	Юлия	Малый	начальный уровень
12:30 - 14:00	Гормональный баланс	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара начальный уровень
12:30 - 14:00	Для будущих мам	Светлана	Большой	йога для беременных по методу Айенгара
12:30 - 14:00	Гибкая сила	Маргарита Л.	Малый	йога Айенгара динамика начальный уровень
14:30 - 16:00	Хатха-йога	Татьяна	Малый	высокий уровень
16:00 - 17:30	Оздоровительный цигун	Елена В.	Малый	начальный уровень
<b>Воскресенье</b>				
Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
08:30 - 10:00	Хатха-йога	Татьяна	Большой	высокий уровень
09:00 - 10:30	Body rolling	Инна	Малый	начальный уровень
10:30 - 11:30	Детский	Марина	Малый	6-12 лет
10:30 - 12:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
12:30 - 14:00	Релакс йога	Александра	Малый	начальный уровень
запись по телефону 202-50-58				