

**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 кундалини-йога
08:00 - 10:00	Аштанга йога	-	Малый	Входит в акцию ОСЕННИЙ АБОНЕМЕНТ совместная практика
09:00 - 10:25	Йога Б.К.С.Айенгара	Ольга Т.	Большой	начальный уровень
11:30 - 13:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	начальный уровень
16:00 - 17:30	Йога для беременных	Бронислава	Малый	начальный уровень методика Франсуазы Фридман
17:30 - 19:00	Гормон-ый баланс(Айенгар)	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Екатерина К.	Большой	начальный уровень
20:00 - 20:30	Contemporary-dance	Анастасия	Малый	начальный уровень

**Вторник**

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
09:15 - 11:00	Здоровая спина	Палян Лия	Малый	начальный уровень
11:30 - 13:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	йогатерапия начальный уровень
17:30 - 19:00	Оздоровительный цигун	Елена В.	Малый	начальный уровень
<b>НЕОБХОДИМ ОТДЕЛЬНЫЙ АБОНЕМЕНТ НА ЦИГУН</b>				
17:30 - 19:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	Новичкам запись в группу по тел.202-50-58 йогатерапия Б.К.С Айенгара, начальный уровень
19:00 - 20:30	Здоровая спина	Ольга Т.	Большой	йогатерапия Б.К.С Айенгара, начальный уровень
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Ольга Т.	Малый	начальный уровень

**Среда**

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Inderjot	Большой	начальный уровень кундалини-йога
08:00 - 10:00	Аштанга йога	-	Малый	Входит в акцию ОСЕННИЙ АБОНЕМЕНТ совместная практика
09:00 - 10:25	Йога Б.К.С.Айенгара	Ольга Т.	Большой	начальный уровень
11:30 - 13:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	начальный уровень
18:30 - 20:00	Гормональный баланс	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
20:00 - 21:15	Contemporary-dance	Анастасия	Малый	10 ОКТЯБРЯ ОТМЕНА начальный уровень

Входит в акцию  
ОСЕННИЙ АБОНЕМЕНТ

**Четверг**

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
09:15 - 11:00	Здоровая спина	Палян Лия	Малый	начальный уровень
11:30 - 13:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	йогатерапия начальный уровень
16:00 - 17:30	Йога для беременных	Бронислава	Большой	начальный уровень методика Франсуазы Фридман
17:30 - 19:00	Оздоровительный цигун	Елена В.	Малый	начальный уровень
<b>НЕОБХОДИМ ОТДЕЛЬНЫЙ АБОНЕМЕНТ НА ЦИГУН</b>				
17:30 - 19:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	Новичкам запись в группу по тел.202-50-58 йогатерапия Б.К.С.Айенгара начальный уровень
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Екатерина К.	Малый	начальный уровень
19:00 - 20:30	Здоровая спина	Екатерина К.	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара

Пятница				
Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Inderjot	Большой	начальный уровень кундалини-йога начальный уровень
08:00 - 10:00	Аштанга йога	-	Малый	Входит в акцию ОСЕННИЙ АБОНЕМЕНТ совместная практика
09:00 - 10:15	Йога Б.К.С.Айенгара	Ольга Т.	Большой	начальный уровень
11:30 - 13:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	начальный уровень
17:30 - 19:00	Йога для иммунитета	Светлана	Большой	Йогатерапия Б.К.С.Айенгара начальный уровень
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Ольга Т.	Большой	начальный уровень
20:00 - 21:15	Contemporary-dance	Анастасия	Малый	начальный уровень
Суббота				
Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
09:30 - 11:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	Йогатерапия начальный уровень
09:30 - 11:00	Здоровая спина	Екатерина Д.	Большой	Йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
Воскресенье				
Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
10:30 - 12:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	Начальный уровень Йога-терапия Айенгара
10:30 - 12:00	Восстановительная йога	Светлана	Малый	Йогатерапия Б.К.С.Айенгара начальный уровень