

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	совместная практика
16:00 - 17:30	Йога для беременных	Бронислава	Малый	методика Франсуазы Фридман
17:30 - 19:00	Гормон-ый баланс(Айенгар)	Светлана	Большой	начальный уровень йогатерапия Б.К.С.Айенгара,
19:00 - 20:30	Хатха-йога	Татьяна	Большой	начальный уровень высокий уровень
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Екатерина К.	Малый	начальный уровень
Вторник				
Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
08:00 - 10:00	Аштанга йога	-	Большой	совместная практика
09:00 - 11:00	Здоровая спина	Лия	Малый	йогатерапия Б.К.С Айенгара,
11:30 - 13:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	начальный уровень йогатерапия
14:30 - 16:00	Хатха-йога	Татьяна	Большой	высокий уровень
17:30 - 19:00	Хатха-йога (начальный)	Артур	Малый	начальный уровень
17:30 - 19:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С Айенгара,
19:00 - 20:30	Здоровая спина	Ольга В.	Малый	начальный уровень йогатерапия Б.К.С Айенгара,
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Анна	Большой	начальный уровень Средний 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	совместная практика
16:00 - 17:00	Детский	Артур	Малый	6-12 лет
18:30 - 20:00	Гормональный баланс	Ольга Т.	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара,
19:00 - 20:30	Хатха-йога	Татьяна	Большой	начальный уровень высокий уровень
Четверг				
Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Inderjot	Малый	начальный уровень. Перенос вместо 23 февраля
08:00 - 10:00	Аштанга йога	-	Большой	совместная практика
09:00 - 11:00	Здоровая спина	Лия	Малый	йогатерапия Б.К.С Айенгара,
11:30 - 13:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	начальный уровень йогатерапия
14:30 - 16:00	Хатха-йога	Татьяна	Большой	начальный уровень высокий уровень
16:00 - 17:30	Йога для беременных	Бронислава	Малый	методика Франсуазы Фридман
17:30 - 19:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	начальный уровень йогатерапия Б.К.С.Айенгара,
17:30 - 19:00	Хатха-йога (начальный)	Артур	Малый	начальный уровень
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Екатерина К.	Малый	начальный уровень
19:00 - 20:30	Здоровая спина	Ольга В.	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара,
19:00 - 20:30	Здоровая спина	Ольга В.	Большой	начальный уровень йогатерапия Б.К.С.Айенгара,
Пятница				
Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
08:00 - 10:00	Аштанга йога	-	Малый	23 февраля совместная практика
10:00 - 11:00	Детский	Артур	Малый	23 февраля
10:00 - 11:30	Хатха-йога	Татьяна	Большой	6-12 лет 23 февраля
11:00 - 12:30	Йога для иммунитета	Светлана	Малый	высокий уровень 23 февраля йогатерапия Б.К.С.Айенгара,

Суббота				
Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
08:30 - 10:30	Аштанга йога	-	Малый	совместная практика
09:30 - 11:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	йогатерапия начальный уровень
11:00 - 12:30	Инь-йога	Юлия	Малый	начальный уровень
11:00 - 12:30	Здоровая спина	Ольга В.	Большой	йогатерапия Б.К.С Аиенгара, начальный уровень
12:30 - 14:00	Гормон-ый баланс(Аиенгар)	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Аиенгара, начальный уровень
12:30 - 14:00	Для будущих мам	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Аиенгара, начальный уровень
14:00 - 15:30	Хатха-йога (начальный)	Артур	Малый	начальный уровень
14:30 - 16:00	Хатха-йога	Татьяна	Большой	высокий уровень
Воскресенье				
Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
10:30 - 11:30	Детский	Артур	Малый	6-12 лет
10:30 - 12:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Аиенгара, начальный уровень
11:30 - 13:00	Хатха-йога (начальный)	Артур	Малый	начальный уровень
13:00 - 14:30	Релакс йога	Александра	Малый	начальный уровень по записи