

**ЦЕНТР ЙОГИ "САРАСВАТИ"**

Океанский пр-т, 131В

тел. 221-50-52, 273-35-67

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**Понедельник**

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
08:30 - 10:00	Аштанга йога	-	Малый	совместная практика
09:30 - 11:00	Восстановительная йога	Ольга В.	Большой	начальный уровень
10:00 - 11:00	Йога для лица	Ольга М.	Малый	начальный уровень
11:00 - 12:30	Здоровая спина	Ольга В.	Большой	Входит в акцию <b>ВЕСЕННИЙ АБОНЕМЕНТ</b> йогатерапия Б.К.С. Айенгар начальный уровень
12:30 - 14:00	Хатха-йога	Артур	Малый	начальный уровень

**Вторник**

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
08:00 - 10:00	Аштанга йога	-	Большой	совместная практика
09:15 - 11:00	Здоровая спина	Лия	Малый	йогатерапия
11:30 - 13:00	Восстановительная йога	Светлана	Большой	Б.К.С Айенгара, начальный уровень йогатерапия
14:30 - 16:00	Хатха-йога	Татьяна	Большой	начальный уровень
17:30 - 18:30	Детский	Артур	Малый	6-12 лет
17:30 - 19:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	йогатерапия
19:00 - 20:30	Здоровая спина	Ольга В.	Малый	Б.К.С Айенгара, начальный уровень йогатерапия
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Анна	Большой	Б.К.С Айенгара, начальный уровень Средний уровень

**Среда**

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Inderjot	Большой	начальный уровень
08:00 - 10:00	Аштанга йога	-	Малый	кундалини-йога
10:15 - 11:15	Йога для лица	Ольга М.	Малый	совместная практика Гимнастика для мышц лица (ФейсКультура)
11:30 - 13:00	Инь-йога "Раскрытие"	Вероника	Большой	Входит в акцию <b>ВЕСЕННИЙ АБОНЕМЕНТ</b> начальный уровень
11:30 - 13:00	Хатха-йога (начальный)	Артур	Большой	Входит в акцию <b>ВЕСЕННИЙ АБОНЕМЕНТ</b> начальный уровень
17:30 - 18:30	Пилатес	Оксана	Большой	Входит в акцию <b>ВЕСЕННИЙ АБОНЕМЕНТ</b> начальный уровень

17:30 - 19:00	Инь-йога	Наталья	Малый	Входит в акцию <b>ВЕСЕННИЙ АБОНЕМЕНТ</b> начальный уровень
18:30 - 20:00	Гормональный баланс	Светлана	Большой	йогатерапия
19:00 - 20:30	Хатха-йога	Вероника	Малый	Б.К.С.Айенгара, начальный уровень средний уровень

**Четверг**

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
08:00 - 10:00	Аштанга йога	-	Большой	совместная практика
09:15 - 11:00	Здоровая спина	Лия	Малый	йогатерапия
11:30 - 13:00	Восстановительная йога	Светлана	Большой	Б.К.С.Айенгара начальный уровень йогатерапия
14:30 - 16:00	Хатха-йога	Татьяна	Большой	начальный уровень
16:00 - 17:30	Йога для беременных	Бронислава	Малый	методика Франсуазы Фридман
17:30 - 18:30	Детский	Артур	Малый	начальный уровень
17:30 - 19:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	6-12 лет йогатерапия
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Екатерина К.	Большой	Б.К.С.Айенгара начальный уровень
19:00 - 20:30	Здоровая спина	Ольга В.	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара начальный уровень

**Пятница**

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Inderjot	Большой	техники кундалини-йоги начальный уровень
08:00 - 10:00	Аштанга йога	-	Малый	совместная практика
11:30 - 13:00	Хатха-йога (начальный)	Артур	Малый	начальный уровень
17:30 - 19:00	Йога для иммунитета	Светлана	Большой	Входит в акцию <b>ВЕСЕННИЙ АБОНЕМЕНТ</b> йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
17:45 - 18:45	Пилатес	Оксана	Малый	начальный уровень
19:00 - 20:30	Хатха-йога	Вероника	Малый	Входит в акцию <b>ВЕСЕННИЙ АБОНЕМЕНТ</b> средний уровень
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Анна	Большой	средний уровень
<b>Суббота</b>				
Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Елена В.	Большой	начальный уровень
08:00 - 10:00	Аштанга йога	-	Малый	совместная практика
11:30 - 13:00	Инь-йога "Раскрытие"	Вероника	Малый	начальный
16:00 - 17:30	Йога для беременных	Бронислава	Малый	начальный
17:30 - 19:00	Гормон-ый баланс(Айенгар)	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С Айенгара, начальный уровень
19:00 - 20:30	Начальный (Айенгар)	Анна	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
19:00 - 20:30	Хатха-йога (начальный)	Вероника	Малый	начальный уровень
<b>Воскресенье</b>				
Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
09:30 - 11:00	Восстановительная йога	Ольга В.	Малый	йогатерапия Б.К.С.Айенгара начальный уровень
10:30 - 12:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
11:00 - 12:00	Детский	Артур	Малый	6-12 лет
12:00 - 13:30	Хатха-йога (начальный)	Артур	Малый	начальный уровень
13:00 - 14:30	Релакс йога	Александра	Большой	<b>ПО ЗАПИСИ</b> техники йога-нидры начальный уровень