

ЦЕНТР ЙОГИ "САРАСВАТИ"

Океанский пр-т, 131В

тел. 221-50-52, 273-35-67

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Понедельник

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:00 - 08:45	Хатха-йога по Бойко	Елена Х.	Большой	набираем новую группу! начальный уровень запись по тел: 202-50-58
08:30 - 11:00	Аштанга йога	-	Малый	совместная практика
15:00 - 16:30	Йога для беременных	Бронислава	Малый	методика Франсуазы Фридман начальный уровень
17:30 - 19:00	Гормональный баланс	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, средний уровень
19:00 - 20:30	Хатха-йога	Татьяна	Большой	высокий уровень
19:00 - 20:30	Йога-антистресс	Inderjot	Малый	техники кундалини-йоги, средний 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
08:00 - 10:30	Аштанга йога	-	Большой	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	начальный уровень йога Айенгара (динамика)
17:30 - 19:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
19:00 - 20:30	Здоровая спина	Екатерина К.	Малый	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Анна	Большой	средний уровень
20:30 - 22:00	Цигун и Тайцзи	Дмитрий	Малый	начальный уровень

Среда

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
08:00 - 10:30	Аштанга йога	-	Малый	совместная практика
15:00 - 16:30	Йога для беременных	Бронислава	Малый	методика Франсуазы Фридман начальный уровень
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
08:00 - 10:30	Аштанга йога	-	Большой	совместная практика
09:00 - 11:00	Здоровая спина	Лия	Малый	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	начальный уровень йога Айенгара (динамика)
17:30 - 19:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Екатерина К.	Большой	начальный уровень
19:00 - 20:30	Йога-антистресс	Inderjot	Малый	техники кундалини-йоги, средний уровень
20:30 - 22:00	Цигун и Тайцзи	Дмитрий	Малый	начальный уровень

Пятница

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:00 - 08:30	Хатха-йога по Бойко	Елена Х.	Большой	набираем новую группу! начальный уровень запись по тел: 202-50-58
08:45 - 10:30	Аштанга йога	-	Большой	совместная практика

15:00 - 16:30	Йога для беременных	Бронислава	Малый	методика Франсуазы Фридман начальный уровень
17:30 - 19:00	Гормональный баланс	Светлана	Большой	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	Анна	Малый	средний уровень
Суббота				
Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
08:30 - 11:00	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	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара начальный уровень
12:30 - 14:00	Для будущих мам	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
12:30 - 14:00	Гормональный баланс	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
12:30 - 14:00	Гибкая сила	Маргарита Л.	Малый	начальный уровень
14:30 - 16:00	Хатха-йога	Татьяна	Большой	йога Айенгара (динамика) высокий уровень
Воскресенье				
Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
08:30 - 10:00	Хатха-йога	Татьяна	Большой	высокий уровень
10:30 - 12:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
12:30 - 13:30	Йога-антистресс	Александра	Малый	по записи техники релакс-йоги, начальный уровень