

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	кундалини-йога начальный уровень
09:00 - 10:00	Стрейч-йога	Ольга М.	Большой	начальный уровень
09:30 - 11:00	Гимнастика Белояр	Ирина	Малый	начальный уровень
15:45 - 17:15	Йога для беременных	Бронислава	Малый	методика Франсуазы Фридман
17:30 - 19:00	Стрейч-йога	Ольга М.	Большой	начальный уровень
18:30 - 20:00	Хатха-йога	Евгения	Малый	средний уровень
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Екатерина К.	Большой	начальный уровень

Вторник

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:00 - 08:45	Хатха-йога	Евгения	Большой	средний уровень
09:00 - 10:30	Хатха-йога	Евгения	Большой	средний уровень
09:15 - 11:30	Здоровая спина	Лия	Малый	йогатерапия Б.К.С.Айенгара начальный уровень
11:30 - 13:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	начальный уровень
16:00 - 17:00	Группа после инсульта	Елена В.	Малый	по записи
17:15 - 18:45	Оздоровительный цигун	Елена В.	Малый	новичкам запись в группу по тел: 202-50-58
17:30 - 19:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара начальный уровень
19:00 - 20:30	Здоровая спина	Ольга В.	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара начальный уровень

Среда

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Inderjot	Большой	кундалини-йога начальный уровень
09:00 - 10:30	Стрейч-йога	Ольга М.	Большой	начальный уровень
10:15 - 11:15	Йога для лица	Ольга М.	Малый	начальный уровень
17:30 - 19:00	Стрейч-йога	Ольга М.	Большой	начальный уровень
18:30 - 20:00	Хатха-йога	Евгения	Малый	средний уровень
19:00 - 20:30	Женское здоровье	Ольга Т.	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара начальный уровень
20:00 - 21:15	Contemporary-dance	Анастасия	Малый	начальный уровень

Четверг

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:00 - 08:45	Хатха-йога	Евгения	Большой	средний уровень
09:00 - 10:30	Хатха-йога	Евгения	Большой	средний уровень
09:15 - 11:15	Здоровая спина	Лия	Малый	йогатерапия Б.К.С.Айенгара начальный уровень
11:30 - 13:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	йогатерапия начальный уровень
15:45 - 17:15	Йога для беременных	Бронислава	Большой	методика Франсуазы Фридман
16:00 - 17:00	Группа после инсульта	Елена В.	Малый	начальный уровень по записи
17:15 - 18:45	Оздоровительный цигун	Елена В.	Малый	начальный уровень
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 В.	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара 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	кундалини-йога начальный уровень
09:00 - 10:00	Стрейч-йога	Ольга М.	Большой	начальный уровень
09:30 - 11:00	Гимнастика Белояр	Ирина	Малый	начальный уровень
16:30 - 17:30	Детский	Флора	Большой	6-12 лет
17:30 - 19:00	Стрейч-йога	Ольга М.	Малый	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	Анна	Большой	средний уровень
Суббота				
Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:00 - 08:45	Хатха-йога	Евгения	Малый	ПО ЗАПИСИ
09:00 - 10:30	Инь-йога	Евгения	Малый	средний уровень начальный уровень
09:30 - 11:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	йогатерапия начальный уровень
10:30 - 11:30	Йога для лица	Ольга М.	Малый	начальный уровень
11:00 - 12:30	Здоровая спина	Ольга В.	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара начальный уровень
11:30 - 13:00	Оздоровительный цигун	Елена В.	Малый	начальный уровень
12:30 - 14:00	Для будущих мам	Ольга Т.	Большой	Новичкам запись в группу по тел.202-50-58 Метод Б.К.С.Айенгара
Воскресенье				
Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
09:30 - 11:00	Здоровая спина	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
12:00 - 13:00	Детский	Флора	Большой	6-12 лет
13:00 - 14:30	Релакс йога	Александра	Большой	ПО ЗАПИСИ
				начальный уровень