

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 техники кундалини-йоги
08:00 - 10:00	Аштанга йога	-	Малый	Входит в акцию ЛЕТНИЙ АБОНЕМЕНТ совместная практика методика Франсуазы Фридман
16:00 - 17:30	Йога для беременных	Бронислава	Малый	
17:30 - 19:00	Гормон-ый баланс(Айенгар)	Ольга М.	Большой	начальный уровень йогатерапия Б.К.С.Айенгара,
17:30 - 19:00	Стрейч-йога	Ольга М.	Большой	начальный уровень
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Екатерина К.	Большой	Входит в акцию ЛЕТНИЙ АБОНЕМЕНТ начальный уровень
19:00 - 20:30	Хатха-йога	Максим	Малый	

Вторник

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:00 - 08:30	Хатха-йога	Евгения	Большой	средний уровень
				ПО ЗАПИСИ
09:00 - 10:30	Хатха-йога	Евгения	Большой	Входит в акцию ЛЕТНИЙ АБОНЕМЕНТ средний уровень
09:15 - 11:00	Здоровая спина	Лия	Малый	Входит в акцию ЛЕТНИЙ АБОНЕМЕНТ йогатерапия Б.К.С Айенгара, начальный уровень
11:30 - 13:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	
14:30 - 16:00	Йога Б.К.С.Айенгара	Ольга Т.	Большой	начальный уровень
17:30 - 19:00	Здоровая спина	Ольга Т.	Большой	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	Ольга В.	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 ЛЕТНИЙ АБОНЕМЕНТ совместная практика
10:15 - 11:15	Йога для лица	Ольга М.	Малый	
				Гимнастика для мышц лица (ФейсКультура)
11:30 - 13:00	Хатха-йога (начальный)	Артур	Большой	Входит в акцию ЛЕТНИЙ АБОНЕМЕНТ начальный уровень
17:30 - 19:00	Инь-йога	Наталья	Малый	Входит в акцию ЛЕТНИЙ АБОНЕМЕНТ начальный уровень йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
18:30 - 20:00	Гормональный баланс	Ольга М.	Большой	
18:30 - 20:00	Стрейч-йога	Ольга М.	Большой	начальный уровень
19:00 - 20:30	Хатха-йога	Максим	Малый	Входит в акцию ЛЕТНИЙ АБОНЕМЕНТ средний уровень

Четверг

Входит в акцию ЛЕТНИЙ АБОНЕМЕНТ

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:00 - 08:30	Хатха-йога	Евгения	Большой	средний уровень ПО ЗАПИСИ Входит в акцию ЛЕТНИЙ АБОНЕМЕНТ средний уровень
09:00 - 10:30	Хатха-йога	Евгения	Большой	Входит в акцию ЛЕТНИЙ АБОНЕМЕНТ средний уровень
09:15 - 11:00	Здоровая спина	Лия	Малый	Входит в акцию ЛЕТНИЙ АБОНЕМЕНТ йогатерапия Б.К.С.Айенгара начальный уровень
11:30 - 13:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	йогатерапия начальный уровень
14:30 - 16:00	Йога Б.К.С.Айенгара	Ольга Т.	Большой	начальный уровень
16:00 - 17:30	Йога для беременных	Бронислава	Малый	методика Франсуазы Фридман начальный уровень
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.	Малый	начальный уровень
19:00 - 20:30	Здоровая спина	Ольга В.	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара начальный уровень
Пятница				
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Преподаватель Inderjot	Зал Большой	Примечание техники кундалини-йоги начальный уровень
08:00 - 10:00	Аштанга йога	-	Малый	Входит в акцию ЛЕТНИЙ АБОНЕМЕНТ совместная практика
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
19:00 - 20:30	Хатха-йога	Максим	Малый	средний уровень
Входит в акцию ЛЕТНИЙ АБОНЕМЕНТ				
Суббота				
08:00 - 10:00	Аштанга йога	-	Зал Малый	Примечание совместная практика
09:30 - 11:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	йогатерапия начальный уровень
10:00 - 11:00	Йога для лица	Ольга М.	Малый	начальный уровень
11:00 - 12:30	Здоровая спина	Ольга В.	Малый	Входит в акцию ЛЕТНИЙ АБОНЕМЕНТ йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
Воскресенье				
09:30 - 11:00	Восстановительная йога	Преподаватель Ольга В.	Зал Малый	Примечание йогатерапия Б.К.С.Айенгара начальный уровень
10:30 - 12:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
11:00 - 12:30	Хатха-йога	Артур	Малый	средний уровень
Входит в акцию ЛЕТНИЙ АБОНЕМЕНТ				