

**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	запись по тел: 202-50-58
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Inderjot	Малый	начальный уровень
08:30 - 11:00	Аштанга йога	-	Малый	начальный уровень
15:00 - 16:30	Йога для беременных	Дарья	Малый	совместная практика методика Франсуазы Фридман
17:30 - 19:00	Гормональный баланс	Светлана	Большой	начальный уровень йогатерапия
19:00 - 20:30	Хатха-йога	Светлана	Большой	Б.К.С.Айенгара, средний уровень
20:30 - 22:00	Единоборства др.Руси	Дмитрий Е.	Большой	высокий уровень запись по тел: 202-50-58
				начальный уровень

**Вторник**

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Inderjot	Большой	начальный уровень
08:00 - 10:30	Аштанга йога	-	Малый	совместная практика
11:30 - 13:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	йогатерапия, начальный уровень
14:30 - 16:00	Хатха-йога	Светлана	Большой	высокий уровень
15:30 - 17:00	Оздоровительный цигун	Елена В.	Малый	начальный уровень
17:30 - 19:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
19:00 - 20:30	Здоровая спина	Ольга В.	Малый	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Ольга В.	Большой	средний уровень

**Среда**

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Inderjot	Большой	начальный уровень
08:00 - 10:30	Аштанга йога	-	Малый	совместная практика
17:30 - 18:30	Для будущих мам	Светлана	Большой	йога для беременных по методу Айенгара
18:30 - 20:00	Гормональный баланс	Светлана	Малый	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, средний уровень
19:00 - 20:30	Хатха-йога	Анна Шендрик	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
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Inderjot	Большой	начальный уровень
08:00 - 10:30	Аштанга йога	-	Малый	совместная практика
11:30 - 13:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	йогатерапия, начальный уровень
14:30 - 16:00	Хатха-йога	Светлана	Большой	высокий 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	Ольга В.	Большой	начальный уровень

**Пятница**

Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:00 - 08:45	Хатха-йога по Бойко	Елена Х.	Большой	запись по тел: 202-50-58
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Inderjot	Малый	начальный уровень
08:45 - 10:30	Аштанга йога	-	Малый	начальный уровень
15:00 - 16:30	Йога для беременных	Дарья	Малый	совместная практика методика Франсуазы Фридман
15:30 - 17:00	Оздоровительный цигун	Елена В.	Большой	начальный уровень
17:30 - 19:00	Йога для иммунитета	Светлана	Большой	йогатерапия Айенгара, начальный уровень, не рекомендуется в критические дни
19:00 - 20:30	Хатха-йога	Светлана	Большой	высокий уровень
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Ольга В.	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	Здоровая спина	Ольга В.	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара начальный уровень
11:00 - 12:30	Инь-йога	Юлия	Малый	начальный уровень
12:30 - 14:00	Гормональный баланс	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара начальный уровень
12:30 - 14:00	Для будущих мам	Светлана	Большой	йога для беременных по методу Айенгара
14:30 - 16:00	Хатха-йога	Светлана	Малый	высокий уровень
16:00 - 17:30	Оздоровительный цигун	Елена В.	Малый	начальный уровень
Воскресенье				
Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
08:30 - 10:00	Хатха-йога	Светлана	Большой	высокий уровень
10:30 - 12:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
11:00 - 12:30	Body rolling	Инна	Малый	начальный уровень