

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 кундалини-йога
08:00 - 10:00	Аштанга йога	-	Малый	совместная практика
16:00 - 17:30	Йога для беременных	Бронислава	Малый	методика Франсуазы Фридман
17:30 - 19:00	Гормон-ый баланс(Айенгар)	Светлана	Большой	начальный уровень йогатерапия Б.К.С.Айенгара,
19:00 - 20:30	Хатха-йога	Татьяна	Большой	начальный уровень высокий уровень
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Екатерина К.	Малый	начальный уровень
Вторник				
Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Inderjot	Большой	начальный уровень кундалини-йога
08:00 - 10:00	Аштанга йога	-	Большой	совместная практика
09:00 - 11:00	Здоровая спина	Лия	Малый	йогатерапия Б.К.С.Айенгара,
11:30 - 13:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	начальный уровень йогатерапия,
11:30 - 13:00	Классическая йога	Артур	Большой	начальный уровень новая группа
14:30 - 16:00	Хатха-йога	Татьяна	Большой	высокий уровень
15:30 - 17:00	Оздоровительный цигун	Елена В.	Малый	начальный уровень
17:30 - 19:00	Гибкая сила	Маргарита Л.	Малый	Йога Айенгара динамика
17:30 - 19:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	начальный уровень йогатерапия Б.К.С.Айенгара,
19:00 - 20:30	Здоровая спина	Ольга В.	Малый	начальный уровень йогатерапия Б.К.С.Айенгара,
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Анна	Большой	начальный уровень средний 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	совместная практика
16:00 - 17:00	Детский	Марина	Малый	6-12 лет
18:30 - 20:00	Гормональный баланс	Светлана	Малый	йогатерапия Б.К.С.Айенгара,
19:00 - 20:30	Хатха-йога	Татьяна	Большой	начальный уровень высокий уровень
20:00 - 21:30	Классическая йога	Артур	Малый	начальный уровень новая группа
Четверг				
Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Inderjot	Большой	начальный уровень кундалини-йога
08:00 - 10:00	Аштанга йога	-	Большой	совместная практика
09:00 - 11:00	Здоровая спина	Лия	Малый	йогатерапия Б.К.С. Айенгара,
11:30 - 13:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Большой	начальный уровень йогатерапия,
11:30 - 13:00	Классическая йога	Артур	Большой	начальный уровень новая группа
14:30 - 16:00	Хатха-йога	Татьяна	Большой	высокий уровень
16:00 - 17:30	Йога для беременных	Бронислава	Малый	методика Франсуазы Фридман
17:30 - 19:00	Гибкая сила	Маргарита Л.	Малый	начальный уровень Йога Айенгара динамика
17:30 - 19:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	начальный уровень йогатерапия Б.К.С.Айенгара,
19:00 - 20:30	Здоровая спина	Екатерина К.	Большой	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	начальный уровень кундалини-йога
08:00 - 10:00	Аштанга йога	-	Малый	средний уровень
15:30 - 17:00	Оздоровительный цигун	Елена В.	Большой	начальный уровень

16:00 - 17:00	Детский	Марина	Малый	6-12 лет
17:30 - 19:00	Йога для иммунитета	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
19:00 - 20:30	Хатха-йога	Татьяна	Большой	высокий уровень
19:00 - 20:30	Йога Б.К.С.Айенгара	Анна	Малый	средний уровень
20:30 - 22:00	Классическая йога	Артур	Большой	начальный уровень новая группа
Суббота				
Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
07:30 - 08:30	Утро:йога&медитация	Inderjot	Малый	начальный уровень кундалини-йога совместная практика
08:00 - 10:00	Аштанга йога	-	Большой	
09:30 - 11:00	Восстановительная йога	Екатерина Д.	Малый	йогатерапия, начальный уровень
11:00 - 12:30	Здоровая спина	Светлана	Большой	йогатерапия по методу Б.К.С Айенгара начальный уровень
11:00 - 12:30	Инь-йога	Юлия	Малый	16 декабря БЕСПЛАТНОЕ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ 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
12:30 - 14:00	Гибкая сила	Маргарита Л.	Малый	йога Айенгара динамика начальный уровень
14:00 - 15:30	Классическая йога	Артур	Малый	начальный уровень новая группа
14:30 - 16:00	Хатха-йога	Татьяна	Малый	высокий уровень
15:30 - 16:00	Оздоровительный цигун	Елена В.	Малый	ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС Стоимость: 100 р. По записи.
16:00 - 17:30	Оздоровительный цигун	Елена В.	Малый	начальный уровень
Воскресенье				
Время	Класс	Преподаватель	Зал	Примечание
08:30 - 10:00	Хатха-йога	Татьяна	Большой	высокий уровень
09:00 - 10:30	Body rolling	Инна	Малый	начальный уровень
10:30 - 11:30	Детский	Марина	Малый	6-12 лет
10:30 - 12:00	Здоровая спина	Светлана	Большой	йогатерапия Б.К.С.Айенгара, начальный уровень
11:30 - 13:00	Классическая йога	Артур	Малый	начальный уровень новая группа
13:00 - 14:30	Релакс йога	Александра	Малый	начальный уровень
14:00 - 17:00	Медитация Анапана	Елена Ж.	Большой	запись по телефону 202-50-58 по записи стоимость 2000 р. начальный уровень