

# Центр классической йоги «Натараджа»

## Расписание с 1 января 2025 г.

ул. Комсомольская, 62 (ост. Саппоро, Площадь Славы, Речной Вокзал)

### БОЛЬШОЙ ЗАЛ (вместимость 20 человек)

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Марина Б. Скидка 20%	7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Саша Р. Скидка 20%	7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Анна Р. Скидка 20%	7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Марина Б. Скидка 20%	7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Саша Р. Скидка 20%	7:00-8:00 <b>Йога</b> Начинающие Наташа Р. Скидка 20%	Закрытая группа 7:30-11:00 <b>Школа</b> инструкторов <b>Очно</b> Андрей
8:00-9:00 <b>Йога</b> Средняя Катя Т. Скидка 20%	8:00-9:00 <b>Йога</b> Начинающие Саша Р. Скидка 20%	8:00-9:00 <b>Йога</b> Начинающие Валерий Т. Скидка 20%	8:00-9:00 <b>Йога</b> Средняя Катя Т. Скидка 20%	8:00-9:00 <b>Йога</b> Начинающие Саша Р. Скидка 20%	8:00-9:30 <b>Йога</b> Начинающие Анна Т. Скидка 20%	
9:00-10:00 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Лилия	9:30-10:30 <b>Йога</b> Начинающие Ксения К.	Запись на индивидуальные занятия	9:00-10:00 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Лилия	9:30-10:30 <b>Йога</b> Начинающие Ксения К.	9:30-11:00 <b>Йога</b> Средняя Анна Т.	11:30-13:30 <b>Йога</b> Усложненная Андрей
10:00-11:30 <b>Йога для</b> Беременных Катя Т.	10:30-12:00 <b>Йога</b> Начинающие Мария К.	Запись на индивидуальные занятия	10:00-11:30 <b>Йога для</b> Беременных Катя Т.	10:30-12:00 <b>Йога</b> Начинающие Мария К.	11:00-12:00 <b>Класс</b> Пранаямы и Медитации Евгения Д.	14:00-15:00 <b>Детская йога</b> "Здоровые спинки" 6-10 лет Андрей
11:30-13:00 <b>Йога Айенгара</b> Начинающие Галина	Запись на индивидуальные занятия	11:30-13:00 <b>Йога</b> Начинающие Ольга В.	11:30-13:00 <b>Йога Айенгара</b> Начинающие Галина	Запись на индивидуальные занятия	12:00-13:30 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Евгения Д.	Набор группы С 2.02.2025 15:00-18:00 Детский тренинг <b>ГУРУ КУЛА</b> 7-12 лет Андрей
13:00-14:30 <b>Мягкая Йога</b> Эмма З. (по записи)	13:00-14:30 <b>Йога</b> Начинающие Евгения Л.	13:00-14:30 <b>Йога</b> Начинающие Ольга В.	13:00-14:30 <b>Мягкая Йога</b> Эмма З. (по записи)	13:00-14:30 <b>Йога</b> Начинающие Евгения Л.	14:00-15:00 <b>Йога</b> Начинающие Алена Т.	
Запись на индивидуальные занятия	15:00-16:00 <b>Йога</b> Начинающие Алена Т.	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	15:00-16:00 <b>Йога</b> Начинающие Алена Т.	15:00-16:00 <b>Класс</b> Пранаямы и Медитации Алена Т.	16:30-17:30 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Алена Т.
16:00-17:30 <b>Йога для</b> Старшего возраста Ольга И. Скидка 30%	16:00-17:00 <b>Молодёжная</b> <b>Йога</b> 11-16 лет Алена Т.	16:00-17:00 <b>Йога</b> Начинающие Вероника Ц.	16:00-17:30 <b>Йога для</b> Старшего Возраста Ольга И. Скидка 30%	16:00-17:00 <b>Молодёжная</b> <b>Йога</b> 11-16 лет Алена Т.	16:00-17:30 <b>Хатха+Инь</b> <b>Йога</b> Мария К.	17:30-18:30 <b>Класс</b> Пранаямы и Медитации Алена Т.
18:00-19:00 <b>Йога</b> Начинающие Анна Т.	17:00-18:00 <b>Детская йога</b> "Здоровые спинки" 6-10 лет Андрей (по записи)	17:00-18:00 <b>Йога</b> Начинающие Евгения Л.	18:00-19:00 <b>Йога</b> Начинающие Анна Т.	17:00-18:00 <b>Детская йога</b> "Здоровые спинки" 6-10 лет Андрей (по записи)	Набор группы 1.02-20.04 16:00-18:30 <b>Молодежный</b> тренинг <b>13-17 лет</b> «На своей волне» Андрей	Запись на индивидуальные занятия
19:00-20:30 <b>Йога</b> Начинающие Таисия	18:30-19:30 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Андрей	18:30-20:00 <b>Йога</b> Начинающие Юлия Л..	19:00-20:30 <b>Йога</b> Начинающие Таисия	18:30-19:30 <b>Йога</b> Начинающие для Спины Андрей		Запись на индивидуальные занятия
20:30-21:30 <b>Йога</b> Начинающие Надежда Б.	19:30-21:00 <b>Йога Средняя</b> Андрей	20:00-21:00 <b>Йога</b> Начинающие Лилия	20:30-21:30 <b>Йога</b> Начинающие Надежда Б.	19:30-21:00 <b>Йога Средняя</b> Андрей	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия

# Центр классической йоги «Натараджа»

## Расписание с 1 января 2025 г.

ул. Комсомольская, 62 (ост. Саппоро, Площадь Славы, Речной Вокзал)

### СРЕДНИЙ ЗАЛ (вместимость 8 человек)

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Запись на индивидуальные занятия	6:00-7:00 <b>Класс Пранаямы и Медитации</b> Саша Р. Скидка 20% (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	6:00-7:00 <b>Класс Пранаямы и Медитации</b> Саша Р. Скидка 20% (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия
Запись на индивидуальные занятия	<b>С 14.01</b> 7:30-8:30 <b>Йога Начинаящие</b> Ирина Д. Скидка 20%	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	8:00-9:30 <b>Йога Начинаящие Виньяса +Нидра</b> Таисия Скидка 20%
Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	9:30-11:00 <b>Йога красоты Подтяжка мышц лица, тела</b> Анна Р.	9:30-11:00 <b>Йога Начинаящие</b> Таисия
11:00-12:00 <b>Мама Йога</b> Татьяна М. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия	11:00-12:00 <b>Мама Йога</b> Татьяна М. (по записи)	Запись на индивидуальные занятия	<b>11:00-12:30 Женская Славянская гимнастика</b> Татьяна В.	<b>С 12.01</b> 11:00-12:30 <b>Йога Женский класс</b> Ирина Д.
13:00-14:00 <b>Йога Начинаящие для Спины</b> Галина	17:00-18:00 <b>Класс Пранаямы и Медитации</b> Алена Т.	Запись на индивидуальные занятия	13:00-14:00 <b>Йога Начинаящие для Спины</b> Галина	17:00-18:00 <b>Класс Пранаямы и Медитации</b> Алена Т.	14:30-16:00 <b>ЦИГУН</b> Александра К.	12:30-14:00 <b>Йога Начинаящие</b> Лиза М.
Запись на индивидуальные занятия	18:00-19:00 <b>Йога Женский класс</b> Алена Т.	Закрытая группа 18:00-20:00 <b>Глубокие отстройки</b> Саша Р.	Запись на индивидуальные занятия	18:00-19:00 <b>Йога Женский класс</b> Алена Т.	Запись на индивидуальные занятия	14:00-15:30 <b>Йога Начинаящие</b> Асия Д.
18:30-20:00 <b>Йога Начинаящие</b> Юлия Л.	19:00-20:30 <b>Йога Начинаящие</b> Галина		18:30-20:00 <b>Йога Начинаящие</b> Юлия Л.	19:00-20:30 <b>Йога Начинаящие</b> Галина.	Запись на индивидуальные занятия	Запись на индивидуальные занятия
<b>20:00-21:00 Йога Релакс</b> Марина К.	<b>20:30-21:30 Йога Релакс</b> Галина	Закрытая группа 20:00-21:30 <b>ШКИ Онлайн</b> Юля Л.	<b>20:00-21:00 Йога Начинаящие</b> Марина Б.	<b>20:30-21:30 Йога Релакс</b> Галина	18:30-20:00 <b>Йога Начинаящие</b> Дмитрий С.	Запись на индивидуальные занятия

Малый зал (вместимость 2 человека) – запись на индивид. Занятия и массаж

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
Запись на индивидуальные занятия и Массаж	Запись на индивидуальные занятия и Массаж	Запись на индивидуальные занятия и Массаж	Запись на индивидуальные занятия и Массаж	Запись на индивидуальные занятия и Массаж	Запись на индивидуальные занятия	Закрытая группа 18:00-21:30 <b>ШКИ Онлайн</b> Саша Р.

 - выделено новое в расписании

**6-8 января «Детская йога смена»**, 6-12 лет, 9:00-18:00, 8500р.  
**11 января «Знакомство с медитацией»** (лекция+практика), 16:30-18:30, ведущая – Тихонова Алена, 1700р.  
**18 января Тренинг личного роста «В потоке»**, 17:30-20:00, ведущий – Терентьев Андрей, 1500р.  
**24-26 января Секреты медитации «Новый формат»**, 19:30-21:30, 4500р.  
**28 января - 22 февраля Марафон «Стойки и перевернутые балансы»**, вт, чт, сб 7:00-8:00, ведущий Терентьев Андрей, 9500р.

**Телефон:**  
**70-53-53**  
**WA: +79147729392**  
[www.yoga-khv.ru](http://www.yoga-khv.ru)  
 Telegram: yoga\_khv\_nataradja