

РАСПИСАНИЕ ЯНВАРЬ 2019

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
7:00-8:45 Приветствие солнцу японский зал Екатерина Грачева	6:50-8:20 Хатха Йога новый зал Наталья Агафонова	7:00-8:45 Приветствие солнцу индийский зал Екатерина Грачева	6:50-8:20 Хатха йога новый зал Наталья Агафонова	7:00-8:45 Приветствие солнцу индийский зал Екатерина Грачева	09:00-10:30 АнСинДао индийский зал Ирина Грошева	9:00-12:00 Рейки *(кто имеет инициацию) индийский зал
7:00-8:30 Энергетические практики (работа с телами и чакрами) арабский зал Алексей Зиновьев	07:00-09:00* Кундалини Медитация арабский зал Алексей Зиновьев	7:00-8:30* Цигун японский зал Оксана Черных	7:00-8:30 Энергетические практики (работа с телами и чакрами) арабский зал Алексей Зиновьев	7:00-8:30* Цигун японский зал Оксана Черных	09:00-11:00 Майсор класс Аштанга Виньяса йога арабский зал Ольга Софьянникова	Андрей Шатырев Ирина Грошева 10:00-11:30 Хатха йога Новый зал
8:30-10:00 Санги Кундалини йога арабский зал Алексей Зиновьев	Асана-Вьяяма-Пранаяма японский зал Анастасия Бабкина	10:00-10:30* Хатха йога японский зал Олеся Куприянова	08:30-10:00 Санги Кундалини йога арабский зал Алексей Зиновьев	Тайчи индийский зал Андрей Шатырев	09:30-11:00 Йога Айенгара Новый зал Елена Бычкова	Наталья Агафонова 10:30-12:30 АВ йога японский зал
9:00-11:00 Тайчи индийский зал Андрей Шатырев	Баланс йога арабский зал Анастасия Гузар	11:00-12:00* Йога в гамаках Новый зал Анастасия Гузар	09:00-10:30* Асана-Вьяяма-Пранаяма японский зал Анастасия Бабкина	Хатха йога японский зал Олеся Куприянова	10:30-12:00 Йогатерапия индийский зал Екатерина Грачева	Екатерина Грачева Новый зал 12:00-13:30* Йога в гамаках Новый зал
10:00-11:30 Хатха йога японский зал Олеся Куприянова	Йогатерапия индийский зал Екатерина Грачева	16:00-17:30 Йога для беременных Новый зал Елена Бычкова	10:00-11:30 Баланс йога арабский зал Анастасия Гузар	Йогатерапия арабский зал Екатерина Грачева	11:00-12:30 Йога для беременных Новый зал Елена Бычкова	Наталья Агафонова 12:15-13:15 Интервальная йога индийский зал Наталья Асессорова
10:00-11:30 Йогатерапия арабский зал Екатерина Грачева	Йога в гамаках Новый зал Марина Елисеева	17:30-19:00 Здоровая спина Новый зал Елена Бычкова	10:30-12:00 Йогатерапия индийский зал Екатерина Грачева	Цигун индийский зал Андрей Шатырев	11:00-12:30 Хатха йога арабский зал Денис Перунов	13:00-14:30 Хатха йога японский зал Денис Перунов
11:00-12:30 Йога в гамаках Новый зал Жанна Высоцкая	Женская практика арабский зал Лариса Усачева	17:30-19:00 Хатха йога японский зал Денис Перунов	11:00-12:30 Йога в гамаках Новый зал Жанна Высоцкая	Йогатерапия для женского здоровья (интервальный тренинг) японский зал Наталья Асессорова	13:15-14:45 Хатха йога арабский зал Андрей Челябин	13:30-14:30 * Танцы живота арабский зал Анна Шевченко
11:00-13:00 Цигун индийский зал Андрей Шатырев	Йогатерапия для женского здоровья (мягкая практика) Новый зал Наталья Асессорова	18:30-20:30 Тайчи индийский зал Александр Сорокин	12:30-14:00 Танцы для беременных арабский зал Аня Харченко	13:30-15:00 Йога самопознания Новый зал Алексей Зиновьев	12:30-14:00 Здоровая спина Новый зал Елена Бычкова	13:30-15:00* Санги Кундалини йога Новый зал Алексей Зиновьев
13:15-14:45 Йогатерапия для женского здоровья (мягкая практика) японский зал Наталья Асессорова	18:00-20:00 SKY медитация японский зал Андрей Челябин	18:30-20:00 Хатха+ медитация с флейтами арабский зал Анастасия Бабкина	18:00-20:00 SKY детокс арабский зал Андрей Челябин	17:00-18:30* Йога в гамаках Новый зал Марина Елисеева	13:00-14:45 Хатха йога индийский зал Екатерина Грачева	13:30-15:15 Йога с партнером индийский зал Наталья Асессорова
13:30-15:00 Йога самопознания Новый зал Алексей Зиновьев	Цигун индийский зал закрытая группа Андрей Шатырев	19:00-20:30 Йога Айенгара Новый зал Елена Бычкова	18:30-20:30 Тайчи индийский зал Андрей Шатырев	17:30-19:00 Хатха йога японский зал Денис Перунов	17:00-18:30 Женская практика арабский зал Усачева Лариса	
17:00-18:30 Йога Айенгара Новый зал Елена Бычкова	19:00-20:30 Хатха йога арабский зал Олеся Куприянова	19:00-20:30 АВ йога японский зал Денис Перунов	18:30-20:00* Йога в гамаках Новый зал Наталья Агафонова	18:30-20:00* Хатха йога японский зал Денис Перунов	18:30-20:00 Здоровый позвоночник Новый зал (500р) Наталья Асессорова	
17:30-19:00 Хатха йога японский зал Денис Перунов	20:00-21:45 Интервальная йога Новый зал Наталья Асессорова	20:00-21:30 Рейки *(кто имеет инициацию) арабский зал Ирина Грошева	20:00-21:45 Хатха йога арабский зал Екатерина Грачева	18:30-20:00 Санги йога арабский зал Владимир Прокопенко	18:30-20:30 Тайчи индийский зал Александр Сорокин	
18:30-20:30 Тайчи индийский зал Андрей Шатырев	20:00-21:45 Хатха Йога японский зал Екатерина Грачева	20:30-21:30 * Танцы живота индийский зал Анна Шевченко	20:00-21:30 Кундалини медитация (250р) Новый зал Алексей Зиновьев	19:00-20:30 АВ йога японский зал Денис Перунов		
18:30-20:00* Йога в гамаках Новый зал Наталья Агафонова		20:30-22:00 * Айкидо японский зал Олег Великий		20:00-21:00 Йога звука (250р.) арабский зал Владимир Прокопенко		
19:00-20:30 АВ йога арабский зал Денис Перунов				20:30-22:00 * Айкидо японский зал Олег Великий		
19:00-20:30 Хатха йога японский зал Кристина и Алексей Булавины						
20:30-21:00 Йога нидра** японский зал Кристина и Алексей Булавины						

*необходима предварительная запись

** Йога нидра проводится в первый понедельник месяца, только после занятия Хатха йога