

**РАСПИСАНИЕ ЯНВАРЬ 2022**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
7:00-8:30* Цигун Энергетические практики арабский зал (250р) Алексей Зиновьев	6:50-8:20* Хатха Йога (250р) новый зал Наталья Агафонова	7:00-8:30* Виньяса Флоу (250р) японский зал Егор Еремеев	6:50-8:20* Хатха йога (250р) новый зал Наталья Агафонова	7:00-8:30* Виньяса Флоу (250р) японский зал Егор Еремеев	09:30-11:00* Йога Айенгара Новый зал Елена Бычкова	10:00-12:00 Рейки * индийский зал Андрей Шатырев Ирина Грошева
7:00-8:30* Виньяса Флоу (250р) японский зал Егор Еремеев	7:00-8:30* Кундалини медитация(250р) арабский зал Алексей Зиновьев	8:30-10:00* Хатха йога индийский зал Сергей Лучанинов	7:00-8:30* Цигун Энергетические практики арабский зал (250р) Алексей Зиновьев	8:30-10:00* Хатха йога индийский зал Сергей Лучанинов	10:00-11:30* Виньяса Флоу арабский зал Егор Еремеев	10:00-11:30* Йога метод Новый зал
8:30-10:00* Кундалини йога арабский зал Алексей Зиновьев	7:00-8:45* АВ йога (250р) индийский зал Екатерина Грачева	13:15-14:30* Калланетика арабский зал Катя Латинская	7:00-8:45* АВ йога индийский зал (250р) Екатерина Грачева	11:30-13:00* Цигун Энергетические практики японский зал Алексей Зиновьев	10:30-12:00* Йогатерапия индийский зал Екатерина Грачева	10:30-12:30* АВ йога японский зал Екатерина Грачева
8:30-10:00* Хатха Йога индийский зал Сергей Лучанинов	9:30-11:00* Йога для Взрослых (40+) Новый зал Лариса Усачева	16:00-17:30* Йога для беременных Новый зал Елена Бычкова	08:00-09:30 Йога КПП японский зал Александр Зубец	13:15-14:30* Калланетика арабский зал Катя Латинская	11:00-12:30* Йога для беременных Новый зал Елена Бычкова	12:00-13:30* Йога в гамаках Новый зал Наталья Лиманская
11:30-13:00* Кундалини йога для начинающих японский зал Алексей Зиновьев	10:30-12:00* Виньяса Флоу японский зал Егор Еремеев	17:30-19:00* Здоровая спина Новый зал Елена Бычкова	08:30-10:00* Кундалини йога арабский зал Алексей Зиновьев	17:00-18:30* Йога КПП арабский зал Юлия Соколова	11:00-13:00* Кундалини йога японский зал Зозуля Кирилл	12:15-13:45* Адекватная йога индийский зал Наталья Асessorова
13:15-14:30* Калланетика арабский зал Катя Латинская	11:00-12:30* Йогатерапия индийский зал Екатерина Грачева	17:30-19:00* Хатха йога японский зал Денис Перунов	9:30-11:00* Йога для Взрослых (40+) Новый зал Лариса Усачева	17:15-18:30* Йога в гамаках : Растяжка Новый зал Елена Муленкова	12:30-14:00* Здоровая спина Новый зал Елена Бычкова	13:30-15:00* Кундалини йога арабский зал Алексей Зиновьев
17:00-18:30 * Шанкара Йога индийский зал Арулчанд Таил	13:00-14:30* Йога в гамаках : (40+) Новый зал Елена Муленкова	18:30-20:30* Тайчи арабский зал Александр Сорокин	10:00-11:30* Виньяса Флоу японский зал Егор Еремеев	17:00-18:30* Кундалини йога индийский зал Алексей Зиновьев	13:00-14:45* Хатха йога индийский зал	Йога в гамаках : Спина Новый зал Елена Муленкова
17:15-18:30* Йога в гамаках : Растяжка Новый зал Елена Муленкова	13:00-14:30* Йога КПП арабский зал Юлия Соколова	18:30-20:00* Хатха йога индийский зал Сергей Лучанинов	10:30-12:00* Йогатерапия индийский зал Екатерина Грачева	18:30-20:30* Тайчи арабский зал Александр Сорокин	14:30-15:45* Хатха йога индийский зал Елена Муленкова	
17:30-19:00* Хатха йога японский зал Денис Перунов	17:15-18:30* Йога в гамаках : Спина Новый зал Елена Муленкова	19:00-20:30* Йога Айенгара Новый зал Елена Бычкова	11:00-12:00* Цигун-биодинамическая гимнастика арабский зал Алексей Зиновьев	18:30-20:00* Виньяса Флоу новый зал Егор Еремеев		
18:30-20:00* Виньяса Флоу новый зал Егор Еремеев	17:30-19:00* Йога в гамаках : Спина Новый зал Елена Муленкова	19:00-20:30* Хатха йога японский зал Денис Перунов	11:00-12:30* Йога в гамаках : (40+) Новый зал Елена Муленкова	18:30-20:00 * Силовая Хатха Йога индийский зал Сергей Лучанинов		
18:30-20:30 * Тайчи индийский зал Андрей Шатырев	18:00-20:00* Кундалини йога японский зал Зозуля Кирилл Смирнов Борис	20:00-21:00* Йога Нидра (500р) индийский зал Ирина Грошева	13:00-14:30* Йога в гамаках : Спина Новый зал Елена Муленкова	19:00-20:30* Хатха Йога японский зал Екатерина Грачева		
19:00-20:30* АВ йога японский зал Денис Перунов	18:30-20:00 * Мягкая практика. Хатха йога индийский зал Лариса Усачева		17:15-18:30* Йога в гамаках : Спина Новый зал Елена Муленкова	20:30-21:45* Йога звука (250р.) арабский зал Владимир Прокопенко		
19:00-20:30* Хатха Йога арабский зал Екатерина Грачева	18:30-20:00* Йогатерапия позвоночника и суставов Новый зал Наталья Асessorова		18:00-20:00* Кундалини йога японский зал Зозуля Кирилл Смирнов Борис			
20:00-21:30* Хатха Йога индийский зал Сергей Лучанинов	18:30-20:00* Йога силы и гибкости арабский зал Елена Муленкова		18:30-20:00* Йога силы и гибкости индийский зал Елена Муленкова			
	20:00-21:45* Хатха Йога индийский зал Екатерина Грачева		18:30-20:00* Йогатерапия для женского здоровья Новый зал Наталья Асessorова			
	20:00-21:45* Интервальная йога новый зал Наталья Асessorова		18:30-20:00 * Мягкая практика. Хатха йога арабский зал Лариса Усачева			
	20:30-22:00* Айкидо (250р) арабский зал Олег Великий		20:00-21:45* Хатха йога индийский зал Екатерина Грачева			
			20:00-21:45* Интервальная йога новый зал Наталья Асessorова			
			20:00-21:30* Хатха Йога арабский зал Сергей Лучанинов			
			20:30-22:00* Айкидо (250р) японский зал Олег Великий			

\*необходима предвар

\*обязательная отмена записи за 2 часа до начала практики.  
В случае, если Вы не предупредили об отмене,  
с Вашего абонемента будет списано занятие.