

РАСПИСАНИЕ ОКТЯБРЬ 2019

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
7:00-8:45 Приветствие солнцу (250р) японский зал Екатерина Грачева	6:50-8:20 отпуск с 10.10 по 21.10 Хатха Йога (250р) новый зал	7:00-8:45 Приветствие солнцу индийский зал (250р) Екатерина Грачева	6:50-8:20 отпуск с 10.10 по 21.10 Хатха Йога (250р) новый зал	7:00-8:45 Приветствие солнцу индийский зал (250р) 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 чakraми) арабский зал (250р) Алексей Зиновьев	Наталья Агафонова 07:00-09:00* Кундалини Медитация арабский зал (250р) Алексей Зиновьев	10:00-11:30 Хатха йога японский зал Олеся Куприянова	Наталья Агафонова 7:00-8:30 Энергетические практики (работа с телами и чakraми) арабский зал (250р) Алексей Зиновьев	9:00-11:00 Тайчи индийский зал Андрей Шатырев	09:00-11:00 Аштанга Виньяса йога. Майсор класс. арабский зал Ольга Софьянникова	Андрей Шатырев Ирина Грошева 10:00-11:50 Хатха йога Новый зал
8:30-10:00 Кундалини йога арабский зал Алексей Зиновьев	07:00-09:00* Цигун японский зал Оксана Черных	10:00-11:30 Иогатерапия арабский зал Екатерина Грачева	08:30-10:00 Кундалини йога арабский зал Алексей Зиновьев	10:00-11:30 Иогатерапия японский зал Екатерина Грачева	09:30-11:00 Йога Айенгара Новый зал Елена Бычкова	Кристина и Алексей Булавины 10:00-11:30 отпуск с 10.10 по 21.10
9:00-11:00 Тайчи индийский зал Андрей Шатырев	09:00-10:30 Хатха йога арабский зал Анастасия Бабкина	10:30-12:00 Йога силы и гибкости индийский зал Елена Муленкова	09:00-10:30 Хатха йога японский зал Анастасия Бабкина	10:30-12:00 Йога силы и гибкости арабский зал Елена Муленкова	09:30-11:00 Хатха йога японский зал Олеся Куприянова	Хатха йога арабский зал Наталья Агафонова
10:00-11:30 Хатха йога японский зал Олеся Куприянова	10:30-12:00 Иогатерапия индийский зал Екатерина Грачева	11:00-12:30* Йога в гамаках Новый зал Саша Симфо	10:30-12:00 Иогатерапия индийский зал Екатерина Грачева	11:00-12:30* Новый зал Саша Симфо	10:30-12:00 Иогатерапия индийский зал Екатерина Грачева	10:30-12:30* АВ йога японский зал Екатерина Грачева
10:30-12:00 Йога силы и гибкости арабский зал Елена Муленкова	11:00-13:00 * Цигун японский зал Сергей Сафонов	16:00-17:30 Йога для беременных Новый зал Елена Бычкова	11:00-13:00 * Цигун японский зал Сергей Сафонов	11:00-13:00 * Цигун японский зал Алексей Зиновьев	11:00-12:30 Йога КПП арабский зал Анастасия Набродова	Хатха йога арабский зал Денис Перунов
11:00-12:30* Йога в гамаках Новый зал Саша Симфо	13:00-14:30* (с 7 октября) Аэростретчинг Новый зал Елена Муленкова	17:30-19:00 Здоровая спина Новый зал Елена Бычкова	13:00-14:30* (с 7 октября) Аэростретчинг Новый зал Елена Муленкова	17:00-18:30* Йога в гамаках Новый зал Елена Орешина	11:00-12:30 Йога для беременных Новый зал Елена Бычкова	12:00-13:30 Фитнес йога индийский зал Елена Муленкова
11:30-13:00 Кундалини йога для начинающих японский зал Алексей Зиновьев	17:00-18:15 Фитнес йога Новый зал Елена Муленкова	17:30-19:00 Хатха йога японский зал Денис Перунов	17:00-18:30 Йога КПП новый зал Анастасия Набродова	17:00-18:30 * Иогатерапия для женского здоровья арабский зал Наталья Асесорова	11:00-13:40 Кундалини йога японский зал Зозуля Кирилл	12:00-13:30* Йога в гамаках Новый зал Наталья Лиманская
17:00-18:30 Йога КПП арабский зал Анастасия Набродова	17:30-19:00 Женская практика арабский зал Лариса Усачева	18:30-20:30 Тайчи арабский зал Александр Сорокин	17:00-18:15 Фитнес йога арабский зал Елена Муленкова	17:30-19:00 Хатха йога японский зал Денис Перунов	12:30-14:00 Смирнов Борис 12:30-14:00 Здоровая спина Новый зал Елена Бычкова	13:30-15:00* Кундалини йога арабский зал Алексей Зиновьев
17:00-18:30 Йога Айенгара Новый зал Елена Бычкова	18:00-20:00 Кундалини йога японский зал Зозуля Кирилл Смирнов Борис	18:30-20:00 Танец Мандала индийский зал Ирина Любкина	17:00-18:00* Кундалини медитация (250р) Благополучие в отношениях. японский зал Алексей Зиновьев	18:30-20:00 Иогатерапия для женского здоровья арабский зал Наталья Асесорова	12:30-14:00 Хатха йога арабский зал Анастасия Бабкина	
17:30-18:30* Кундалини медитация (250р) Гармония и процветание. индийский зал Алексей Зиновьев	18:15-19:45* Здоровый позвоночник Новый зал Наталья Асесорова	19:00-20:30 Йога Айенгара Новый зал Елена Бычкова	18:00-20:00 Кундалини йога японский зал Смирнов Борис	19:00-20:30 Тайчи индийский зал Александр Сорокин	13:00-14:45 Хатха йога индийский зал Екатерина Грачева	
17:30-19:00 Хатха йога японский зал Денис Перунов	18:30-20:30 Цигун индийский зал закрытая группа Андрей Шатырев	19:00-20:30 АВ йога японский зал Денис Перунов	18:15-19:45 * Здоровый позвоночник арабский зал Наталья Асесорова	19:00-20:30 АВ йога японский зал Денис Перунов	14:00-15:30* Йога в гамаках Новый зал Елена Орешина	
18:30-20:30 Тайчи индийский зал Андрей Шатырев	19:00-20:30 Йога КПП арабский зал Анастасия Набродова	20:00-21:30 Рейки *(кто имеет инициацию) индийский зал Ирина Грошева	18:30-20:30 Тайчи индийский зал Андрей Шатырев	19:00-20:30 Функциональная хатха йога Новый зал Инна Селиванова		
19:00-20:30* Йога в гамаках Новый зал Анна Мачнева	20:00-21:45 Интервальная йога новый зал Наталья Асесорова	20:30-22:00* Айкидо (250р) арабский зал Олег Великий	19:00-20:00* Йога в гамаках Новый зал Анна Мачнева	20:00-21:15 Йога звука (250р.) арабский зал Владимир Прокопенко		
19:00-20:30 АВ йога японский зал Денис Перунов	20:00-21:45 Хатха Йога японский зал Екатерина Грачева	20:30-22:00* (с 7 октября) Аэростретчинг Новый зал Елена Муленкова	20:00-21:45 Хатха йога. Парная отстройка асан японский зал Наталья Асесорова	20:30-22:00*(с 7 октября) Аэростретчинг Новый зал Елена Муленкова		
19:00-20:30 Функциональная хатха йога арабский зал Инна Селиванова			20:00-21:45 Хатха йога арабский зал Екатерина Грачева			
			20:00-21:30* Женская практика Новый зал Усачева Лариса			
			20:30-21:30* Танцы живота (250р) индийский зал Анна Шевченко			

*необходима предварительная запись