

РАСПИСАНИЕ ДЕКАБРЬ 2018

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
7:00-8:45 АВ йога японский зал Екатерина Грачева	6:50-8:20 Хатха Йога японский зал Наталья Агафонова	7:00-8:45 АВ йога индийский зал Екатерина Грачева	6:50-8:20 Хатха йога японский зал Наталья Агафонова	7:00-8:45 АВ йога 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	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 Лиманская 10:30-12:30 АВ йога японский зал
9:00-11:00 Тайчи индийский зал Андрей Шатырев	Баланс йога арабский зал Анастасия Гузар	Йога в гамаках Новый зал Анастасия Гузар	09:00-10:30 Асана-Вьяяма-Пранаяма индийский зал Анастасия Бабкина	Хатха йога японский зал Олеся Куприянова	10:30-12:00 Йогатерапия индийский зал Екатерина Грачева	Екатерина Грачева Новый зал Наталья Лиманская
10:00-11:30 Хатха йога японский зал Олеся Куприянова	Йогатерапия индийский зал Екатерина Грачева	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 Лиманская 12:15-13:15 Интервальная йога индийский зал Наталья Асессорова
10:00-11:30 Йогатерапия арабский зал Екатерина Грачева	Женская практика Новый зал Наталья Асессорова	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	SKY медитация японский зал Андрей Челябин	Хатха йога японский зал Денис Перунов	11:00-12:30 Йога в гамаках Новый зал Жанна Высоцкая	Йогатерапия для женского здоровья японский зал Наталья Асессорова	11:00-13:40 SKY баланс японский зал Андрей Челябин	13:30-14:30 * Танцы живота арабский зал Анна Шевченко
11:00-13:00 Цигун индийский зал Андрей Шатырев	Цигун индийский зал закрывающая группа Андрей Шатырев	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 японский зал Наталья Асессорова	Хатха йога арабский зал Олеся Куприянова	18:30-20:00 Хатха+ йога нидра арабский зал Анастасия Бабкина	18:00-20:00 SKY детокс арабский зал Андрей Челябин	17:30-19:00 Хатха йога японский зал Денис Перунов	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	Йога в гамаках Новый зал Марина Елисеева	19:00-20:30 Йога Айенгара Новый зал Елена Бычкова	18:30-20:00* Тайчи индийский зал Андрей Шатырев	18:00-19:30 Женская практика Новый зал Анастасия Бабкина	17:00-18:30 Хатха Йога японский зал Екатерина Грачева	
17:00-18:30 Йога Айенгара Новый зал Елена Бычкова	Хатха Йога японский зал Екатерина Грачева	19:00-20:30 АВ йога японский зал Денис Перунов	Йога в гамаках Новый зал Наталья Лиманская	Санти йога арабский зал Владимир Прокопенко	17:30-19:00 Хатха йога японский зал Денис Перунов	
17:30-19:00 Хатха йога японский зал Денис Перунов		20:00-21:30 Рейки *(кто имеет инициацию) арабский зал Ирина Грошева	19:00-20:40 Хатха йога японский зал Кристина и Алексей Булавины	18:30-20:00 Санти йога арабский зал Владимир Прокопенко	18:30-20:30 Тайчи индийский зал Александр Сорокин	
18:30-20:30 Тайчи индийский зал Андрей Шатырев		20:30-21:30 * Танцы живота индийский зал Анна Шевченко	20:00-21:45 Хатха йога арабский зал Екатерина Грачева	19:00-20:30 АВ йога японский зал Денис Перунов	19:00-20:30 АВ йога японский зал Денис Перунов	
18:30-20:00* Йога в гамаках Новый зал Наталья Лиманская		20:30-22:00 * Айкидо японский зал Олег Великий	20:00-21:30 Кундалини медитация (250р) Новый зал Алексей Зиновьев	19:30-21:00 Йога в гамаках Новый зал Марина Елисеева	19:30-21:00 Йога в гамаках Новый зал Марина Елисеева	
19:00-20:30 АВ йога арабский зал Денис Перунов				20:00-21:00 Йога звука (250р.) арабский зал Владимир Прокопенко	20:00-21:00 Йога звука (250р.) арабский зал Владимир Прокопенко	
19:00-20:30 Хатха йога японский зал Кристина и Алексей Булавины				20:30-22:00 * Айкидо японский зал Олег Великий	20:30-22:00 * Айкидо японский зал Олег Великий	
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