

РАСПИСАНИЕ МАЯ

	Время	Название занятия	Уровень сложности	Инструктор	Важная информация	Зал
Понедельник	07:30-08:30	Хатха йога	I-II	Светлана Обухова	Запись	1
	09:00-10:30	Хатха йога	I-II	Мила Климова	Запись	2
	09:45-10:45	Йога в воздухе: час силы	I-II	Татьяна Пронина	Запись	1
	11:00-12:00	Беби йоги от 1 до 2 лет	I	Татьяна Пронина	Запись	1
	13:00-14:00	Йога - Ланч	I-II	Обухова Светлана		1
	17:00-18:30	Хатха йога	I-II	Елена Хрипунова		1
	17:00-18:30	Йога для снижения веса	I-II	Наталья Третьякова		2
	17:30-18:30	YamunaFoot Fitness (стопы)	I	Светлана Матросова	Запись	3
	18:30-20:00	Силовая йога	I	Светлана Обухова	Запись	3
	18:30-20:00	Хатха йога	I-II	Наталья Третьякова		2
	18:45-20:15	Йога для женского здоровья	I	Ирина Свирина		1
	20:00-21:30	Йогатерапия Критического Выравнивания	I	Наталья Холопова	Запись	2
Вторник	13:00-14:00	Yamuna Foot Fitness (стопы)	I	Светлана Матросова	Запись	3
	15:00-16:00	Детская йога от 7 до 11 лет	I-II	Светлана Обухова	Запись	1
	16:45-18:15	Хатха йога + медитация в шавасане	I-II	Элина Герасина		2
	18:00-19:15	Растяжка + йога для лица	I	Лариса Хрисова		3
	18:00-19:30	Виньяса флоу + йога-нидра	I	Мила Климова		1
	18:30-20:00	Хатха йога	I-II	Елена Хрипунова		2
	19:30-20:45	Yamuna Body Rolling (мячи)	I	Светлана Матросова	Запись	3
	19:30-21:00	Йога в воздухе	I-II	Мила Климова	Запись	1
20:15-21:45	Йогатерапия	I	Елена Хрипунова	Запись	2	
Среда	09:00-10:30	Хатха йога	I-II	Мила Климова	Запись	2
	13:00-14:00	Йога - Ланч	I-II	Светлана Обухова		1
	17:00-18:30	Хатха йога	I-II	Елена Хрипунова		1
	17:00-18:30	Йога для снижения веса	I-II	Наталья Третьякова		2
	18:30-20:00	Хатха йога	I-II	Наталья Третьякова		1
	18:30-20:00	Силовая йога	I	Светлана Обухова		2
	18:45-20:15	Цигун	I-II	Сергей Федосеев	Запись	3
20:00-21:30	Йога для беременных	I	Мargarита Першина	Запись	1	
Четверг	07:30-8:30	Хатха йога	I-II	Светлана Обухова	Запись	1
	07:30-09:00	Йогатерапия Критического Выравнивания	I	Наталья Холопова	Запись	2
	09:00-10:30	Хатха йога	I-II	Мила Климова	Запись	2
	09:45-10:45	Йога в воздухе: час силы	I-II	Татьяна Пронина	Запись	1
	11:00-12:00	Беби йоги от 1 до 2 лет	I	Татьяна Пронина	Запись	1
	13:15-14:45	Йога в воздухе + йога-нидра	I-II	Мила Климова	Запись	1
	15:00-16:00	Детская йога от 7 до 11 лет	I-II	Мила Климова	Запись	1
	15:00-16:00	Хатха йога	I	Светлана Обухова		2
	17:30-18:30	Yamuna Foot Fitness (стопы)	I	Светлана Матросова	Запись	2
	18:15-19:15	Кундалини йога	I	Ася Логунова		3
	18:30-20:00	Хатха йога	I-II	Елена Хрипунова		1
	18:45-20:15	Йога для женского здоровья	I	Ирина Свирина		2
19:15-20:45	Йогатерапия Критического Выравнивания	I	Наталья Холопова	Запись	3	
20:15-21:45	Йогатерапия	I	Елена Хрипунова	Запись	1	
Пятница	13:00-14:00	Йога - Ланч	I	Светлана Обухова		1
	15:30-17:00	Йога в воздухе	I	Мила Климова	Запись	1
	17:00-18:30	Хатха + медитация в шавасане	I-II	Элина Герасина		3
	17:15-18:30	Yamuna Body Rolling (мячи)	I	Светлана Матросова	Запись	2
	17:15-18:45	Хатха йога	I	Светлана Обухова		1
Суббота	09:00-10:30	Йога в воздухе	I-II	Мила Климова	Запись 11 и 25 мая отмена	1
	09:30-10:30	Кундалини йога	I	Ася Логунова		2
	10:00-11:30	Универсальная йога	I-II	Тупиков Роман		3
	11:00-12:30	Йога для беременных	I	Мargarита Першина	Запись	2
	11:15-12:45	Хатха йога	I-II	Елена Хрипунова		1
	11:30-13:00	Аштанга-виньяса йога	II-III	Сергей Шшиморов		3
	13:00-14:00	Детская йога от 7 до 12 лет	I-II	Светлана Обухова	Запись	1
	13:00-14:30	Йога для женского здоровья	I	Ирина Свирина		2
	13:10-14:10	Раскрытие грудного отдела позвоночника + йога для лица	I-II	Лариса Хрисова		3
14:15-15:45	Хатха йога	I-II	Светлана Обухова		1	

## Расписание на майские праздники

День недели		Режим работы	
01 мая	Среда	ВЫХОДНОЙ	
02 мая	Четверг	ВЫХОДНОЙ	
03 мая	Пятница	Все по записи	
		09:00-10:30	Йога в воздухе Климова Мила
		10:30-12:00	Yатипа MIX (мячи+стопы) Матросова Светлана
		11:30-13:00	Хатха + медитация в шавасане Герасина Элина
		13:00-14:00	Йога – Ланч Обухова Светлана
		15:00-16:30	Хатха йога Обухова Светлана
04 мая	Суббота	Все по записи	
		09:00-10:30	Йога в воздухе Мила Климова
		10:00-11:30	Универсальная йога Тупиков Роман
		11:15-12:45	Хатха йога Елена Хрипунова
		11:30-13:00	Аштанга-виньяса йога Сергей Шишиморов
		13:00-14:00	Детская йога от 7 до 12 лет Светлана Обухова
		13:00-14:30	Йога для женского здоровья Ирина Свирина
		13:10-14:10	Раскрытие грудного отдела позвоночника + Лариса Хрисова
		+ йога для лица	
		14:15-15:45	Хатха йога Светлана Обухова
05 мая	Воскресенье	ВЫХОДНОЙ	
06 мая	Понедельник	По расписанию. Все по записи. Йога для снижения веса ОТМЕНА	
07 мая	Вторник	По расписанию. Все по записи.	
08 мая	Среда	ВЫХОДНОЙ	
09 мая	Четверг	ВЫХОДНОЙ	
10 мая	Пятница	Все по записи	
		10:30-12:00	Yатипа MIX (мячи+стопы) Матросова Светлана
		11:30-13:00	Хатха + медитация в шавасане Герасина Элина
		13:00-14:00	Йога – Ланч Обухова Светлана
		14:30-16:00	Хатха йога Обухова Светлана
11 мая	Суббота	По расписанию	
12 мая	Воскресенье	ВЫХОДНОЙ	

Записаться и узнать подробности можно по телефону 77-72-72 или +7-910-90-90-108.