

РАСПИСАНИЕ НОЯБРЯ

	Время	Название занятия	Уровень сложности	Инструктор	Важная информация	Зал
Понедельник	07:00-8:30	Хатха йога	I-II	Светлана Обухова		1
	09:00-10:30	Хатха йога	I-II	Мила Климова		2
	09:45-10:45	Йога в воздухе: час силы	I-II	Татьяна Пронина	Запись	1
	11:00-12:00	Беби йога от 3 до 11 месяцев	I	Татьяна Пронина	Запись	1
	11:00-12:30	Yamuna mix	I-II	Светлана Матросова		2
	13:00-14:00	Йога - Ланч	I-II	Елена Хрипунова		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	Йогатерапия стресса	I	Софья Бардговская	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
Вторник	13:00-14:00	Йога в воздухе. Релакс	I	Мила Климова		1
	13:00-14:00	Йога - Ланч	I	Светлана Обухова		2
	15:00-16:00	YamunaFoot Fitness (стопы)	I	Светлана Матросова		3
	15:00-16:00	Детская йога от 7 до 11 лет	I-II	Светлана Обухова	Запись	1
	16:00-16:50	Детская йога от 3 до 6 лет	I-II	Светлана Обухова		1
	17:00-18:00	Йога для подростков с 12 до 16 лет	I-II	Светлана Обухова		3
	17:00-18:30	Йога для беременных	I	Маргарита Першина		2
	18:00-19:00	Йога для лица	I	Лариса Хрисова		3
	18:15-19:15	Кундалини йога	I	Логунова Ася		1
	18:30-20:00	Хатха йога	I-II	Елена Хрипунова		2
	19:15-20:45	Йогатерапия Критического Выравнивания	I	Наталья Холопова	Инвентарь ограничен Запись	3
	19:30-21:00	Йога в воздухе	I-II	Мила Климова	Запись	1
	20:15-21:45	Йогатерапия позвоночника	I	Елена Хрипунова		2
Среда	07:30-09:00	Йогатерапия Критического Выравнивания	I	Наталья Холопова	Инвентарь ограничен Запись	2
	09:00-10:30	Хатха йога	I-II	Мила Климова		1
	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		3
	17:45-18:45	Yamuna Foot Fitness (стопы)	I	Светлана Матросова		2
	18:30-20:00	Хатха йога	I-II	Наталья Третьякова		1
	18:30-20:00	Йогатерапия стресса	I	Софья Бардговская		3
	18:45-20:15	Цигун	I-II	Сергей Федосеев		2
		20:15-21:30	Yamuna Body Rolling (мячи)	I-II	Светлана Матросова	Запись
Четверг	08:00-09:15	Йога для лица	I	Лариса Хрисова		3
	09:00-10:30	Хатха йога	I-II	Мила Климова		2
	09:45-10:45	Йога в воздухе: час силы	I-II	Татьяна Пронина	Запись	1
	11:00-12:00	Беби йога от 3 до 11 месяцев	I	Татьяна Пронина	Запись	1
	13:00-14:00	Yamuna Foot Fitness (стопы)	I	Светлана Матросова		3
	15:00-16:00	Детская йога от 7 до 11 лет	I-II	Алина Капитонова	Запись	1
	15:00-16:00	Хатха йога	I	Светлана Обухова		2
	16:00-16:50	Детская йога от 3 до 6 лет	I-II	Светлана Обухова		1
	17:15-18:30	Yamuna Body Rolling (мячи)	I-II	Светлана Матросова		2
	17:20-18:20	Женская йога	I	Маргарита Першина		1
	17:00-18:00	Йога для подростков с 12 до 16 лет	I-II	Светлана Обухова		3
	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	Инвентарь ограничен Запись	3
	20:15-21:45	Йогатерапия позвоночника	I	Елена Хрипунова		1
	20:30-22:00	Хатха йога	I-II	Светлана Обухова		1
Пятница	07:00-8:30	Хатха йога	I-II	Светлана Обухова		1
	09:00-10:30	Хатха йога	I-II	Мила Климова		2
	13:00-14:00	Йога - Ланч	I	Светлана Обухова		1
	15:15-16:45	Йога для беременных	I	Маргарита Першина		2
	15:30-17:00	Йога в воздухе	I	Мила Климова	Запись	1
	17:00-18:30	Yamuna mix	I	Светлана Матросова		2
	17:00-18:30	Хатха йога	I	Светлана Обухова		3
	18:45-20:15	Женская йога	I	Маргарита Першина		2
Суббота	09:00-10:30	Йога в воздухе	I-II	Мила Климова Татьяна Пронина	Запись	1
	09:15-10:45	Янтра йога	I-II	Евгения Ленкевич		2
	10:00-11:00	Йога для лица	I	Лариса Хрисова		3
	11:00-12:30	Йога для беременных	I	Маргарита Першина		2
	11:15-12:45	Хатха йога	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	Алина Капитонова	Запись	1
	13:00-14:30	Йога для женского здоровья	I	Ирина Свирина		2
	14:15-15:15	Детская йога от 7 до 12 лет	I-II	Алина Капитонова		1

Что нового в ноябре?

- œ В Центре появилось новое направление – Янтра йога;
- œ В Центре появилось новое направление – Кундалини йога;
- œ Возможность посещать вечернее занятие в 20:30;
- œ Йога для подростков;
- œ Открылась собственная Библиотека.

Мероприятия

10.11 – Мастер-класс Сергея Федосеева "ОСНОВЫ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ" в 15:30 (2 часа). Добровольная оплата. Без записи.

17.11 – Мастер-класс Милы Климовой "ЙОГА НИДРА В ГАМАКАХ" в 15:30 (2 часа с перерывом). 75 мин. активная практика+ 40 минут Нидра. 500 руб. Запись по факту оплаты.

18.11 – Семинар Елены Хрипуновой "ВВЕДЕНИЕ В ПРАКТИКУ ХАТХА-ЙОГИ" в 10:30 (4,5 часа с перерывом). 2 части. 800 руб. - до 16.11. Запись по факту оплаты.

30.11 – Сатсанг в 17:45 (около 2 часов). Без записи. Добровольная оплата.
Маргарита Першина "26 ПРЕПЯТСТВИЙ НА ПУТИ К ЖЕНСТВЕННОСТИ",
Хрисова Лариса "ПРАНАЯМА. ИСКУССТВО ДЫХАНИЯ".

Замены в ноябре:

День недели	Название занятия	Инструктор	Заменяющий инструктор
03 Сб	Янтра йога	Евгения Ленкевич	ОТМЕНА
05 Пн	ВЫХОДНОЙ		
07 Ср	Йога для снижения веса (17:00)	Наталья Третьякова	Элина Герасина
	Хатха йога (18:30)	Наталья Третьякова	Светлана Обухова
08 Чт	Йога в воздухе: час силы (09:45)	Татьяна Пронина	Мила Климова
	Беби йога от 3 до 11 месяцев (11:00)	Татьяна Пронина	ОТМЕНА
22 Чт	Хатха йога (09:00)	Татьяна Троицкая	Светлана Обухова
23 Пт	Хатха йога (09:00)	Мила Климова	Светлана Обухова
	Йога в воздухе (15:30)	Мила Климова	Татьяна Пронина

Наши инструкторы всё время учатся чему-то новому и совершенствуются. И для этого им нужно немного времени, поэтому просим с пониманием отнестись к заменам и отменам занятий. И продолжать практику, когда Ваш Гуру наполняется новыми знаниями. С любовью, Вайб йога.

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