

РАСПИСАНИЕ ЯНВАРЯ

	Время	Название занятия	Уровень сложности	Инструктор	Важная информация	Зал
Понедельник	07:00-8:30	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 3 до 11 месяцев	I	Татьяна Пронина	Запись	1
	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
	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
Вторник	13:00-14:00	Йога в воздухе. Релакс	I	Мила Климова	Запись	1
	13:00-14:00	Йога - Ланч	I	Светлана Обухова		2
	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	Запись	1
	16:45-18:15	Йога для беременных	I	Маргарита Першина	Запись	2
	18:00-19:00	Йога для лица	I	Лариса Хрисова		3
	18:15-19:15	Кундалини йога	I	Ася Логунова		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	I	Елена Хрипунова	Запись	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	Запись	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		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		3
Четверг	07:00-8:30	Хатха йога	I-II	Светлана Обухова	Запись	1
	08:00-09:15	Йога для лица	I	Лариса Хрисова		3
	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 3 до 11 месяцев	I	Татьяна Пронина	Запись	1
	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	Мила Климова	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	Запись	1
	17:20-18:20	Женская йога	I	Маргарита Першина		1
	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	I	Елена Хрипунова	Запись	1	
Пятница	13:00-14:00	Йога - Ланч	I	Светлана Обухова		1
	15:15-16:45	Йога для беременных	I	Маргарита Першина	Запись	2
	15:30-17:00	Йога в воздухе	I	Мила Климова	Запись	1
	17:00-18:30	Yamuna mix	I	Светлана Матросова	Запись	2
	17:00-18:30	Хатха йога	I	Светлана Обухова		1
	18:45-20:15	Женская йога	I	Маргарита Першина		1
Суббота	09:00-10:30	Йога в воздухе	I-II	Мила Климова Татьяна Пронина	Запись	1
	10:00-11:00	Йога для лица	I	Лариса Хрисова		3
	11:00-12:30	Йога для беременных	I	Маргарита Першина	Запись	2
	11:15-12:45	Хатха йога	I-II	Елена Хрипунова		1
	11:30-13:00	Аштанга-виньяса йога	II-III	Сергей Шишимов		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
14:15-15:15	Детская йога от 7 до 12 лет	I-II	Светлана Обухова	Запись	1	