

# Schedule, January, 3 2021, Zhukovskogo, 49

Monday	Time	Class	Teacher	Room	Thursday	Time	Class	Teacher	Room
	09:00 - 10:25	Beginner	Станислав Богданов	1		08:00 - 09:25	Beginner - 2	Ростислав Васильев	1
	11:00 - 12:55	Individual programs	Татьяна Бородаенко	2		10:00 - 11:25	Beginner	Юлия Майборода	1
	13:00 - 14:25	Beginner - 2	Татьяна Бородаенко	1		12:00 - 13:25	Restorative+pranayama	Юлия Майборода	1
	15:00 - 15:40	Children (online)	Анастасия Магунова			15:00 - 15:40	Children (online)	Анастасия Магунова	
	16:30 - 17:55	Antistress	Софья Быстрова	1		15:30 - 16:55	Beginner	Ирина Горид	1
	18:00 - 19:25	Beginner - 2	Виктория Рутенко	1		18:30 - 19:55	Healthy Back	Светлана Левша	1
	18:30 - 19:55	Intermediate	Татьяна Бородаенко	2		19:00 - 20:40	Introductory - 2-3	Анатолий Самсонов	2
	20:00 - 21:25	Healthy Back	Виктория Рутенко	2		20:30 - 21:55	Women/men	Светлана Левша	1
	20:30 - 21:55	Beginner	Татьяна Бородаенко	1					

Tuesday	Time	Class	Teacher	Room	Friday	Time	Class	Teacher	Room
	10:30 - 11:55	Beginner	Татьяна Бородаенко	1		10:30 - 11:55	Beginner	Мария Беляева	1
	12:30 - 13:55	Lungs and breathing system	Татьяна Бородаенко	1		12:30 - 13:55	Restorative+pranayama	Мария Беляева	1
	14:30 - 15:55	Beginner	Татьяна Афанасьева	1		14:30 - 15:55	Beginner	Татьяна Афанасьева	2
	16:30 - 17:55	Healthy Back	Елена Комарова	1		16:30 - 17:55	Women/men	Татьяна Афанасьева	2
	18:30 - 19:55	Beginner	Александр Загребин	1		18:00 - 19:30	Beginner	Анатолий Самсонов	2
	19:00 - 20:40	Introductory - 4-5	Анастасия Магунова	2		18:30 - 19:55	Beginner - 2	Александр Загребин	1
20:30 - 21:55	Beginner - 2	Александр Загребин	1	20:00 - 21:30	Healthy Back	Анатолий Самсонов	2		
				20:30 - 21:55	Beginner	Александр Загребин	1		

Wednesday	Time	Class	Teacher	Room	Saturday	Time	Class	Teacher	Room
	08:00 - 09:25	Beginner	Ростислав Васильев	1		10:00 - 11:25	Beginner/Beginner - 2	Мила Панова	1
	10:00 - 11:25	Healthy Back	Ирина Шевеленко	1		12:00 - 13:25	Healthy Back	Мила Панова	1
	12:00 - 13:25	Beginner	Ирина Шевеленко	1		14:00 - 15:55	Intensive	Татьяна Бородаенко	1
	16:30 - 17:55	Women/men	Мила Панова	1		16:30 - 17:55	Beginner	Татьяна Бородаенко	1
	18:30 - 19:55	Beginner - 2	Мила Панова	1					
	19:30 - 20:55	Beginner	Елена Кочкурова	2	Sunday	10:00 - 11:25	Beginner/Beginner - 2	Ростислав Васильев	1
20:30 - 22:10	Introductory - 1	Мила Панова	1	12:00 - 13:25		Women/men + face- yoga	Ирина Шевеленко	1	
				14:00 - 15:25		Beginner	Ирина Шевеленко	1	
				16:00 - 17:25		Healthy Back	Светлана Левша	1	
				18:00 - 19:25		Restorative	Светлана Левша	1	

<http://www.yoga-spb.ru/>

Zhukovskogo St., 49 719-72-37