

Расписание с 1 сентября 2019, Жуковского 49

	Время	Класс	Преподаватель	Зал		Время	Класс	Преподаватель	Зал
Понедельник	10:00 - 11:50	По индивид. прогр. (по записи, за 4 дня до занятия)	Татьяна Бородаенко	2	Четверг	8:00 - 9:25	Начальный	Ростислав Васильев	1
	12:00 - 13:25	Начальный 2	Татьяна Афанасьева	1		10:30 - 11:55	Начальный	Юлия Майборода	1
	13:30 - 14:55	Здоровая спина	Татьяна Афанасьева	1		12:00 - 13:25	Начальный 2	Виктория Рутенко	1
	15:30 - 16:55	Восстанавливающий + подготовка к пранаяме	Мария Беляева	1		13:30 - 14:55	Восстанавливающий + подготовка к пранаяме	Виктория Рутенко	1
	17:00 - 18:25	Начальный	Мария Беляева	1		18:30 - 19:55	Здоровая спина	Алина Позняк	1
	18:30 - 20:25	Интенсивный	Татьяна Бородаенко	1		19:00 - 20:25	Начальный 2	Анатолий Самсонов	2
	19:00 - 20:25	Начальный 2	Виктория Рутенко	2		20:00 - 21:25	Начальный	Алина Позняк	1
	20:30 - 21:55	Здоровая спина	Виктория Рутенко	2		20:30 - 21:55	Ознакомительный 3	Анатолий Самсонов	2
	20:30 - 21:55	Начальный	Татьяна Бородаенко	1					

Вторник	10:30 - 11:55	Женский/Мужской	Екатерина Никишина	1	Пятница	08:00 - 09:25	Начальный 2	Ростислав Васильев	1
	12:00 - 13:25	Начальный	Елена Комарова	1		11:00 - 12:25	Для будущих мам	Екатерина Никишина	1
	15:30 - 16:55	Сердечный	Ирина Шевеленко	1		12:30 - 13:55	Начальный старший возраст	Екатерина Никишина	1
	17:00 - 18:25	Женский/мужской + фейс йога	Ирина Шевеленко	1		15:30 - 16:55	Начальный	Татьяна Афанасьева	2
	18:30 - 19:55	Начальный	Юлия Майборода	2		17:00 - 18:25	Огонь Жизни (РС, АЗ*)	Татьяна Афанасьева	2
	19:00 - 20:25	Антистресс	Александр Загребин	1		18:00 - 19:25	Начальный 2	Александр Загребин	1
	20:00 - 21:25	Ознакомительный 1	Юлия Майборода	2		18:30 - 19:55	Начальный	Анатолий Самсонов	2
	20:30 - 21:55	Начальный 2	Александр Загребин	1		19:30 - 21:10	Основной	Александр Загребин	1
						20:00 - 21:25	Здоровая спина	Анатолий Самсонов	2

Среда	09:00 - 10:25	Начальный	Алина Позняк	1	Суббота	10:00 - 11:25	Начальный	Мила Панова	1
	10:30 - 11:55	Здоровая спина	Алина Позняк	1		11:30 - 12:55	Здоровая спина	Мила Панова	1
	13:30 - 14:55	Начальный старший возраст	Елена Комарова	1		13:00 - 14:25	Начальный 2	Мила Панова	1
	15:00 - 16:25	Начальный	Ирина Шевеленко	1		14:30 - 15:55	Ознакомительный 4	Татьяна Афанасьева	1
	17:15 - 18:40	Женский/Мужской	Мила Панова	1		16:00 - 17:25	Начальный	Татьяна Афанасьева	1
	18:30 - 19:55	Начальный	Анастасия Валуева	2		17:00 - 18:25	Восстанавливающий + подготовка к пранаяме	Мария Беляева	2
	18:45 - 20:10	Начальный - 2	Мила Панова	1	Воскресенье	10:00 - 11:25	Начальный 2	Ростислав Васильев	1
	20:00 - 21:25	Ознакомительный - 2	Анастасия Валуева	2		11:30 - 12:55	Основы пранаямы	Ростислав Васильев	1
	20:15 - 21:55	Вводный	Мила Панова	1		13:00 - 14:25	Начальный	Ростислав Васильев	1
				14:30 - 15:25		Детский	Анастасия Магунова	2	
				15:30 - 16:55	Женский/мужской + фейс йога	Ирина Шевеленко	1		
				17:00 - 18:25	Надежные ноги	Ирина Шевеленко	1		
				17:30 - 18:55	Начальный	Юлия Капустина	2		

*РС - рассеянный склероз, АЗ - аутоиммунные заболевания

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

ул. Жуковского, 49 719-72-37

ул. Большая Пушкарская, 41 233-39-08

Расписание с 1 сентября 2019, Б.Пушкарская 41

	Время	Класс	Преподаватель
Понедельник	08:00 - 09:25	Динамический	Александр Загребин
	09:30 - 10:55	Начальный	Александр Загребин
	13:30 - 14:55	Здоровая спина	Юлия Капустина
	15:00 - 16:25	Женский/Мужской	Юлия Капустина
	17:00 - 17:55	Детский	Лариса Сушкова
	18:30 - 19:55	Начальный 2	Анатолий Самсонов
	20:00 - 21:25	Здоровая спина	Анатолий Самсонов

	Время	Класс	Преподаватель
Четверг	09:30 - 10:55	Здоровая спина	Мария Беляева
	11:00 - 12:25	Начальный	Мария Беляева
	12:30 - 13:55	Для будущих мам	Ирина Баранова
	15:30 - 16:55	Начальный ст. возраст	Ирина Шевеленко
	17:00 - 18:25	Восстанавливающий+ подготовка к пранаяме	Ирина Шевеленко
	18:30 - 19:55	Начальный	Юлия Капустина
	20:00 - 21:25	Начальный 2	Юлия Капустина

	Время	Класс	Преподаватель
Вторник	08:00 - 09:25	Начальный	Виктория Рутенко
	11:00 - 12:25	Для будущих мам	Ирина Баранова
	14:00 - 15:25	Начальный ст. возраст	Виктория Рутенко
	15:30 - 16:55	Начальный 2	Виктория Рутенко
	17:00 - 18:25	Здоровая спина	Светлана Левша
	18:30 - 19:55	Начальный	Анатолий Самсонов
	20:00 - 21:25	Начальный 2	Анатолий Самсонов

	Время	Класс	Преподаватель
Пятница	08:00 - 09:25	Начальный 2	Виктория Рутенко
	10:00 - 11:25	Начальный	Мария Беляева
	11:30 - 12:55	Начальный 2	Мария Беляева
	15:30 - 16:55	Антистресс	Юлия Майборода
	17:00 - 18:25	Начальный	Юлия Майборода
	18:30 - 19:55	Здоровая спина	Светлана Левша
	20:00 - 21:25	Женский/Мужской + фейс йога	Светлана Левша

	Время	Класс	Преподаватель
Среда	08:00 - 09:25	Начальный 2	Александр Загребин
	09:30 - 10:55	Начальный	Александр Загребин
	11:00 - 12:45	Здоровая спина	Александр Загребин
	14:30 - 15:55	Начальный	Татьяна Афанасьева
	17:30 - 18:55	Начальный 2	Светлана Левша
	19:00 - 20:25	Восстанавливающий + подготовка к пранаяме	Светлана Левша
	20:30 - 21:55	Начальный	Светлана Левша

	Время	Класс	Преподаватель
Суббота	10:00 - 11:55	Основной	Татьяна Бородаенко
	12:00 - 12:55	Основы пранаямы	Юлия Капустина
	12:00 - 13:05	Консультация	Татьяна Бородаенко
	13:00 - 14:25	Начальный	Юлия Капустина
	14:30 - 15:55	Антистресс	Виктория Рутенко
	16:00 - 17:25	Здоровая спина	Виктория Рутенко
	17:30 - 18:55	Начальный	Виктория Рутенко

	Время	Класс	Преподаватель
Воскресенье	10:00 - 11:25	Начальный	Татьяна Бородаенко
	11:30 - 12:55	Начальный 2	Татьяна Бородаенко
	13:00 - 14:25	здоровая спина	Светлана Левша
	14:30 - 15:55	Начальный	Светлана Левша
	16:00 - 17:45	Вводный	Екатерина Никишина