

# Расписание с 1 февраля 2019, Б.Пушкарская, 41

	Время	Класс	Преподаватель
<b>Понедельник</b>	08:00 – 09:25	Динамический	Ильмира Кузьменко
	09:30 – 10:55	Начальный	Ильмира Кузьменко
	11:00 – 12:25	Начальный 2	Ильмира Кузьменко
	13:30 – 14:55	Здоровая спина	Юлия Капустина
	15:00 – 16:25	Женский/Мужской	Юлия Капустина
	18:30 – 19:55	Начальный 2	Анатолий Самсонов
	20:00 – 21:25	Здоровая спина	Анатолий Самсонов

<b>Вторник</b>	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

<b>Среда</b>	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
	16:00 – 16:55	Детский	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
<b>Четверг</b>	09:30 – 10:55	Здоровая спина	Юлия Капустина
	11:00 – 12:25	Для будущих мам	Ирина Баранова
	12:30 – 13:55	Начальный	Юлия Капустина
	14:00 – 15:25	Надежные ноги	Юлия Капустина
	15:30 – 16:55	Начальный ст. возраст	Ирина Шевеленко
	17:00 – 18:25	Восстанавливающий + подготовка к пранаяме	Ирина Шевеленко
	18:30 – 19:55	Начальный	Ильмира Кузьменко
	20:00 – 21:25	Начальный 2	Ильмира Кузьменко

<b>Пятница</b>	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	Ирина Шевеленко
	17:00 – 18:25	Начальный	Ирина Шевеленко
	18:30 – 19:55	Здоровая спина	Светлана Левша
	20:00 – 21:25	Женский/Мужской	Светлана Левша

<b>Суббота</b>	10:00 – 11:55	Основной	Татьяна Бородаенко
	12:00 – 12:55	Основы пранаямы	Татьяна Бородаенко
	13:00 – 14:25	Начальный	Татьяна Бородаенко
	14:30 – 15:55	Антистресс	Виктория Рутенко
	16:00 – 17:25	Здоровая спина	Виктория Рутенко
	17:30 – 18:55	Начальный	Виктория Рутенко

<b>Воскресенье</b>	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 - 17:25	Вводный	Екатерина Никишина
	17:25 - 18:55	Начальный	Анастасия Магунова

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

ул. Жуковского, дом 49, телефон: 719-72-37

ул. Большая Пушкарская, дом 41, телефон: 233-39-08

# Расписание с 1 февраля 2019, Жуковского 49

	Время	Класс	Преподаватель	Зал		Время	Класс	Преподаватель	Зал	
<b>Понедельник</b>	08:00 – 10:00	Активная практика	Татьяна Бородаенко	1	<b>Четверг</b>	8:00 – 9:25	Начальный	Ростислав Васильев	1	
	10:00 – 12:00	По индивид. прогр. (по записи, за 4 дня до занятия)	Татьяна Бородаенко	2		10:30 – 11:55	Начальный	Юлия Майборода	1	
	12:00 – 13:25	Начальный 2	Татьяна Афанасьева	1		12:00 – 13:25	Начальный 2	Виктория Рутенко	2	
	13:30 – 14:55	Здоровая спина	Татьяна Афанасьева	1		13:30 – 14:55	Восстанавливающий +подготовка к пранаяме	Виктория Рутенко	2	
	15:30 – 16:55	Восстанавливающий +подготовка к пранаяме	Юлия Майборода	1		18:30 – 19:55	Здоровая спина	Алина Позняк	1	
	17:00 – 18:25	Начальный	Юлия Майборода	1		19:00 – 20:25	Начальный 2	Анатолий Самсонов	2	
	17:00 – 18:00	Консультация (по записи)	Татьяна Бородаенко	2		20:00 – 21:25	Начальный	Алина Позняк	1	
	18:30 – 20:25	Интенсивный	Татьяна Бородаенко	1		20:30 – 21:55	Ознакомительный 3	Анатолий Самсонов	2	
	19:00 – 20:25	Начальный 2	Виктория Рутенко	2						
	20:30 – 21:55	Здоровая спина	Виктория Рутенко	2		<b>Пятница</b>	08:00 – 09:25	Начальный 2	Ростислав Васильев	1
	20:30 – 21:55	Начальный	Татьяна Бородаенко	1			11:00 – 12:25	Для будущих мам	Екатерина Никишина	1
							12:30 – 13:55	Начальный старший возраст	Екатерина Никишина	1
				12:30 – 13:55	Огонь жизни (РС, АЗ*)		Шевеленко Ирина Афанасьева Татьяна	2		
				14:00 – 15:25	Начальный		Татьяна Афанасьева	1		
				18:30 – 19:55	Начальный		Анатолий Самсонов	1		
				18:30 – 19:55	Начальный 2		Александр Загребин	2		
				20:00 – 21:25	Здоровая спина		Анатолий Самсонов	1		
				20:00 – 21:40	Основной		Александр Загребин	2		
<b>Вторник</b>	10:30 – 11:55	Женский/Мужской	Екатерина Никишина	1	<b>Суббота</b>	10:00 – 11:25	Начальный	Мила Панова	1	
	12:00 – 13:25	Начальный	Елена Комарова	1		11:30 – 12:55	Здоровая спина	Мила Панова	1	
	15:00 – 16:25	Начальный 2	Юлия Капустина	1		13:00 – 14:25	Начальный 2	Мила Панова	1	
	16:30 – 17:25	Детский	Юлия Капустина	1		15:30 – 16:55	Ознакомительный 4	Юлия Капустина	1	
	18:30 – 19:55	Начальный	Ильмира Кузьменко	1		17:00 – 18:25	Начальный	Татьяна Афанасьева	2	
	19:00 – 20:25	Антистресс	Александр Загребин	2		17:00 – 18:25	Восстанавливающий +подготовка к пранаяме	Мария Беляева	1	
	20:00 – 21:25	Начальный 2	Ильмира Кузьменко	1		18:30 – 19:55	Начальный 2	Татьяна Афанасьева	2	
	20:30 – 21:55	Ознакомительный 1	Александр Загребин	2		18:30 – 19:55	Динамический	Ильмира Кузьменко	1	
<b>Среда</b>	09:00 – 10:25	Начальный	Алина Позняк	1	<b>Воскресенье</b>	10:00 – 11:25	Начальный	Ильмира Кузьменко	1	
	10:30 – 11:55	Здоровая спина	Алина Позняк	1		11:30 – 12:55	Основы пранаямы	Ильмира Кузьменко	1	
	12:00 – 13:25	Сердечный	Ирина Шевеленко	1		13:00 – 14:25	Начальный 2	Ильмира Кузьменко	1	
	13:30 – 14:55	Начальный старший возраст	Елена Комарова	1		14:30 – 15:25	Детский	Ирина Шевеленко	1	
	17:15 – 18:40	Женский/мужской	Мила Панова	1		15:30 – 16:55	Женский + фейс йога	Ирина Шевеленко	1	
	18:30 – 19:55	Начальный	Анастасия Валуева	1		17:00 – 18:25	Надежные ноги	Ирина Шевеленко	1	
	18:45 – 20:10	Начальный 2	Мила Панова	2		17:30 – 18:55	Начальный	Юлия Капустина	2	
	20:00 – 21:25	Ознакомительный 2	Анастасия Валуева	1						
	20:15 – 21:55	Вводный	Мила Панова	2						

\*РС – рассеянный склероз, АЗ – аутоиммунные заболевания

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

ул. Жуковского, дом 49, телефон: 719-72-37

ул. Большая Пушкарская, дом 41, телефон: 233-39-08