

Пробное занятие  
по Йоге – бесплатно!

ул. Жиделёва, 1, корп. 22  
sfera.club | тел. 955-000



Йога-клуб	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<b>Практика пробуждения</b> <i>Ирина Айри Киреева</i>						9:30 – 10:45	
<b>Хатха-йога</b> <i>Галина Елизарова</i>	8:00 – 9:30 18:00 – 19:30			8:00 – 9:30 18:00 – 19:30			
<b>Сурья-намаскар: интенсив</b> <i>Сергей Малёнкин</i>			8:15 – 9:45		8:15 – 9:45		
<b>Shakti Yoga - женская практика</b> <i>Мария Веселова</i>						12:00 – 13:30	
<b>Женская йога</b> <i>Лилия Воробьёва</i>	10:30 – 12:00			10:30 – 12:00			
<b>Йога для беременных</b> <i>Лилия Воробьёва</i>			10:30 – 12:00		10:30 – 12:00		
<b>Хатха-йога для начинающих</b> <i>Дина</i>		18:00 – 19:30			17:30 – 19:00		
<b>Йога и Пранаяма</b> <i>Сергей Малёнкин</i>		19:30 – 21:00					
<b>Heartfulness Йога</b> <i>Катерина Хаустова</i>			17:30 – 19:00				9:30 – 11:00
<b>Аштанга-Йога</b> <i>Марина Меркулова</i>							18:00 – 19:30
<b>Детская Йога: 4-7 лет</b> <i>Лилия Воробьёва</i>						13:30 – 14:30	
<b>Детская Йога: 8-11 лет</b> <i>Лилия Воробьёва</i>						14:30 – 15:30	
<b>Женская славянская гимнастика</b> <i>Наталья Боровкова</i>			9:00 – 10:00			11:00 – 12:00	
<b>Утро с кинезиологом: свой абонемент</b> <i>Елена Девяткина</i>	9:00 – 10:15			9:00 – 10:15			

Пробное занятие  
по Медитации – бесплатно!

ул. Жиделёва, 1, корп. 22  
sfera.club | тел. 955-000



Медитация Life	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<b>Пранаяма и медитация</b> <i>Галина Елизарова</i>	7:00 – 8:00			7:00 – 8:00			
<b>Утренняя мантраяна</b> <i>Галина Елизарова</i>	9:30 – 10:30			9:30 – 10:30			
<b>Йога звука, Мантраяна</b> <i>Дмитрий Петров</i>							
<b>Круг Рэйки</b> <i>Дмитрий Петров</i>							11:00 – 12:00
<b>Основы медитативных практик</b> <i>Михаил Будалов</i>			17:30 – 19:00				
<b>Йога-нидра</b> <i>Михаил Будалов</i>						15:30 – 16:30	
<b>Heartfulness Медитация: 0 р.</b> <i>Катерина Хаустова</i>			20:00 – 20:45				8:00 – 9:00
<b>ОШО-медитация</b> <i>Денис Кутузов</i>	20:00 – 21:30		16:00 – 17:30				
<b>Хроники Акаши: практикум – следите за анонсами в ВКонтакте</b> <i>Татьяна Борисова</i>			7 ноября 18:30 – 20:00		16 ноября 18:30 – 20:00		

Пробное занятие по любому направлению – бесплатно!

ул. Жиделёва, 1, корп. 22  
sfera.club | тел. 955-000



Школы Ушу, Цигун и Тайцзи	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<b>Тайцзицюань Цигун: средний уровень</b> <i>Максим Пулатов</i>		19:30 – 21:00		19:30 – 21:00		17:00 – 18:30	
<b>Тайцзицюань Цигун: с нуля</b> <i>Максим Пулатов</i>			19:30 – 20:30		19:30 – 20:30		
<b>Тайцзицюань: стиль Чэнь</b> <i>Пётр Соловьёв</i>						12:00 – 13:30	9:00 – 10:30
Центр детской безопасности ENOT	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<b>Детская самооборона</b> <i>Руслан Кдрасов</i>	<i>5-7 лет:</i> 19:30 – 20:30		<i>8-10 лет:</i> 19:00 – 20:00	<i>5-7 лет:</i> 19:30 – 20:30	<i>8-10 лет:</i> 19:00 – 20:00		
Другие регулярные занятия	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<b>Клуб «Мисс Марпл» 55+</b> <i>Наталья Беляшина</i>		14:30 – 16:30					
<b>Арт-практика для детей и взрослых: по записи</b> <i>Ирина Айри Киреева</i>							
<b>Рисование для детей от 4 лет</b> <i>Марина Круглова</i>	18:00 – 19:00			18:00 – 19:00			
<b>Хинди для путешествий</b> <i>Надежда Дмитренко</i>	19:30 – 20:30			19:30 – 20:30			
<b>Танец живота для начинающих</b> <i>Ольга Кабанова</i>		15:30 – 16:30		16:00 – 17:00			
<b>Flow Arts: уроки фаер-шоу занятия по абонементам</b> <i>Денис Ларионов</i>	20:00 – 21:30		16:00 – 17:30 20:00 – 21:30			18:30 – 20:00	19:30 – 21:00