



Расписание занятий: Йога-клуб «Прана» и Медитация Life

Приходите на пробное занятие: это бесплатно!

Начиная со 2-го занятия: 250-350 р. за 1 занятие в зависимости от типа практики

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро	7:00 – 8:00 Пранаяма и медитация <i>Галина Елизарова</i>		8:15 – 9:30 Сурья-намаскар: интенсив <i>Сергей Малёнкин</i>	7:00 – 8:00 Пранаяма и медитация <i>Галина Елизарова</i>	8:15 – 9:45 Сурья-намаскар: интенсив <i>Сергей Малёнкин</i>		
	8:00 – 9:30 Хатха-Йога <i>Галина Елизарова</i>	10:00 – 11:30 Хатха-Йога для начинающих <i>Дина Филюшкина</i> <i>1-е занятие – 300 р.</i>		8:00 – 9:30 Хатха-Йога <i>Галина Елизарова</i>	10:00 – 11:30 Хатха-Йога для начинающих <i>Дина Филюшкина</i> <i>1-е занятие – 300 р.</i>	9:30 – 10:45 Практика пробуждения <i>Ирина Киреева</i>	
День			10:30 – 12:00 Йога для беременных <i>Лилия Воробьёва</i>		10:30 – 12:00 Йога для беременных <i>Лилия Воробьёва</i>	13:30 – 14:30 Медитация осознанности <i>Михаил Будалов</i>	
			13:30 – 14:30 Медитация осознанности <i>Михаил Будалов</i>			14:30 – 15:30 Йога-Нидра <i>Михаил Будалов</i>	
вечер						15:30 – 16:30 Основы медитативных практик <i>Михаил Будалов</i>	
			18:00 – 19:30 Основы медитативных практик <i>Михаил Будалов</i>	18:30 – 19:30 Пилатес <i>Наталья Удалова</i> Набор группы!		18:30 – 19:30 Пилатес <i>Наталья Удалова</i> Набор группы!	18:00 – 19:30 Йога как терапия <i>Марина Меркулова</i>

Расписание регулярных занятий по курсам

sfera.club | vk.com/sfera.club | 955-000
ул. Жиделева, д. 1, корп. 22, с 7 до 21:30



Китайские практики: Тайцзицюань и Цигун 1-е занятие бесплатно абонемент 8 занятий = 2200 р., разовое занятие = 300 р.	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Цигун: для начинающих <i>Максим Пулатов</i> 20:00 – 21:00			20:00 – 21:00		20:00 – 21:00		
Тайцзицюань стиль Чэнь: обучение с нуля <i>Пётр Соловьёв</i> 18:30 – 20:00						12:00 – 13:30	
Тайцзицюань и Цигун: средний уровень <i>Максим Пулатов</i> 19:30 – 21:00		19:30 – 21:00		19:30 – 21:00		17:00 – 18:30	
Центр детской безопасности ENOT 1-е занятие бесплатно	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Детская самооборона <i>Руслан Кдрасов</i> 2400 р. / 8 занятий		5-7 лет 19:30 – 20:30	8-10 лет 19:00 – 20:00	5-7 лет 19:30 – 20:30	8-10 лет 19:00 – 20:00		
Утро с кинезиологом <i>Елена Девяткина</i> 2000 р. / 8 занятий разовое посещение 300 р.	9:00 – 10:15			9:00 – 10:15			

Школа огня «Хамелеон»	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Flow Arts: уроки фаер-шоу Денис Ларионов 350 р. / 1-е занятие 2400 р. / 12 занятий 2000 р. / 8 занятий	19:30 – 21:00		18:00 – 19:30			14:00 – 15:30	14:00 – 15:30
Школа танцев «С» 1-е занятие 150 р. абонемент 8 занятий = 2000 р.	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Фламенко для начинающих: взрослая группа Елена Девяткина	18:30 – 19:30		18:00 – 19:00		18:00 – 19:00		
Восточные танцы для начинающих: взрослая группа Ольга Кабанова			19:30 – 20:30		19:30 – 20:30		
Mix Dance: детская группа Мария Полянина			17:00 – 18:00		17:00 – 18:00		
Курсы и практикумы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Рисование для детей от 4 лет 300/450 р. за 1 занятие Марина Круглова	18:00 – 19:00			18:00 – 19:30			
Хинди для путешествий 300 р. / занятие Надежда Дмитренко	19:30 – 21:00			19:30 – 21:00			
Клуб «Мисс Марпл» 55+ 1-е занятие бесплатно 200 р. / занятие Наталья Беляшина		14:30 – 16:30					