

Расписание занятий Йога-клуб «Прана» и Медитация Life

| | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|------------------------|---|--|---|---|--|---|--|
| Раннее утро | 7:00 – 8:00 Пранаяма и медитация <i>Галина Елизарова</i> 300 р. | 8:15 – 9:45 Классическая Йога <i>Наталья Ратнер</i> 300 р. | 7:30 – 8:45 Практика пробуждения <i>Ирина Киреева</i> 300 р. | 7:00 – 8:00 Пранаяма и медитация <i>Галина Елизарова</i> 300 р. | | | 8:15 – 9:45 Классическая Йога <i>Наталья Ратнер</i> 300 р. |
| | 8:00 – 9:30 Хатха-Йога <i>Галина Елизарова</i> 300 р. | | 8:15 – 9:30 Виньяса-Йога <i>Сергей Малёнкин</i> Первое посещение бесплатно, далее 250 р. | 8:15 – 9:45 Классическая Йога <i>Наталья Ратнер</i> 300 р. | 8:15 – 9:45 Виньяса-Йога <i>Сергей Малёнкин</i> Первое посещение бесплатно, далее 250 р. | | |
| | 10:00 – 11:30 Йогатерапия <i>Галина Елизарова</i> 300 р. | | | 8:00 – 9:15 Хатха-Йога <i>Галина Елизарова</i> 300 р. | | | 10:30 – 12:00 Практика пробуждения <i>Ирина Киреева</i> 300 р. |
| Полдень / день / вечер | | | 13:30 – 14:30 Медитация осознанности <i>Михаил Будалов</i> 100 р. | 10:00 – 11:30 Йогатерапия <i>Галина Елизарова</i> 300 р. | | 13:30 – 14:30 Медитация осознанности <i>Михаил Будалов</i> 100 р. | |
| | | | 18:00 – 19:30 Основы медитативных практик <i>Михаил Будалов</i> первое бесплатно, курс из 5 занятий – 1200 р. | | | 15:00 – 16:00 Основы медитативных практик <i>Михаил Будалов</i> первое бесплатно, курс из 5 занятий – 1200 р. | 18:00 – 19:30 Йога как терапия <i>Марина Меркулова</i> 350 р. |

Расписание регулярных занятий по курсам

sfera.club | vk.com/sfera.club | 955-000

ул. Жиделева, д. 1, корп. 22, с 8 до 21:00



| | | | | | | | |
|--|---------------|---|---------------------------|---|---------------------------|---------------|----------------------------|
| Китайские практики: Тайцзицюань первое занятие бесплатно абонемент 8 занятий = 2200 р., разовое занятие = 300 р. | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| Тайцзицюань стиль Чэнь: обучение с нуля <i>Пётр Соловьёв</i> | 19:30 – 21:00 | | | | | 12:00 – 13:30 | |
| Центр детской безопасности ENOT первое занятие бесплатно абонемент 8 занятий = 2400 р. | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| Детская самооборона <i>Руслан Кдрасов</i> | | 5-7 лет 1: 17:00 – 18:00 2: 19:30 – 20:30 | 8-10 лет 19:00 – 20:00 | 5-7 лет 1: 17:00 – 18:00 2: 19:30 – 20:30 | 8-10 лет 19:00 – 20:00 | | 11-14 лет 16:00 – 17:00 |
| Утро с кинезиологом <i>Елена Девяткина</i> 2000 р. / 8 занятий разовое посещение 300 р. | 9:00 – 10:15 | | | 9:15 – 10:15 | | | |

| Школа огня «Хамелеон» разовое занятие = 350 р. 12 занятий = 2400 р. 8 занятий = 2000 р. 4 занятия = 1200 р. | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Flow Arts <i>Денис Ларионов: кручение огня и света</i> <i>Дарья Малышева: кручение обручей</i> | 19:30 – 21:00 | | 18:00 – 19:30 | | | 14:00 – 15:30 18:30 – 20:00 | 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 с нуля: взрослая группа <i>Елена Девяткина</i> | 18:30 – 19:30 | | 18:00 – 19:00 | | 18:00 – 19:00 | | |
| Восточные танцы с нуля: взрослая группа <i>Ольга Кабанова</i> | | | 19:30 – 20:30 | | 19:30 – 20:30 | | |
| Курсы и практикумы | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| Рисование для детей от 4 лет 300 за 1 час или 450 р. за 1,5 часа <i>Марина Круглова</i> | 18:00 – 19:30 | | | 18:00 – 19:30 | | | |
| Испанский язык с нуля 400 р. за занятие <i>Елена Чернышова</i> | 18:00 – 19:30 | | 19:00 – 20:30 | | 19:00 – 20:30 | | |
| Клуб «Мисс Марпл» 55+ первое занятие бесплатно 200 р. за занятие <i>Наталья Беяшина</i> | | 14:30 – 16:30 | | | | | |