



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.	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.	7:30 – 8:45 Практика пробуждения <i>Ирина Киреева</i> 300 р.		
	8:00 – 9:30 Хатха-Йога <i>Галина Елизарова</i> 300 р.		8:15 – 9:45 Виньяса-Йога <i>Сергей Малёнкин</i> Первое посещение бесплатно, далее 250 р.	7:45 – 9:15 Хатха-Йога <i>Галина Елизарова</i> 300 р.	8:15 – 9:45 Виньяса-Йога <i>Сергей Малёнкин</i> Первое посещение бесплатно, далее 250 р.		
	10:00 – 11:00 Йогатерапия <i>Галина Елизарова</i> 300 р.						8:15 – 9:45 Холистическая (целостная) Йога <i>Наталья Ратнер</i> 300 р.
Полдень / день				9:45 – 10:45 Йогатерапия <i>Галина Елизарова</i> 300 р.		13:00 – 14:30 Медитация осознанности <i>Михаил Будалов</i> 100 р.	
						15:00 – 16:30 Основы медитативных практик <i>Михаил Будалов</i> курс из 5 занятий с 3.09 – 1200 р.	
Вечер	18:00 – 19:30 Хатха-Йога <i>Галина Елизарова</i> 300 р.			18:00 – 19:30 Хатха-Йога <i>Галина Елизарова</i> 300 р.			

Расписание регулярных занятий по курсам

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

ул. Жиделева, д. 1, корп. 22, с 9 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: для начинающих Пётр Соловьёв 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 Руслан Кдрасов 5-7 лет НАБОР: 17:00-18:00 2-й год: 19:00–20:00		8-10 лет 19:30 – 20:30	5-7 лет НАБОР: 17:00-18:00 2-й год: 19:00–20:00	8-10 лет 19:30 – 20:30		11-14 лет 16:00 – 17:00
Утро с кинезиологом Елена Девяткина 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	18:30 – 20:00		14:00 – 15:30	14:00 – 15:30
Школа танцев «С» первое занятие = 150 р. абонемент 8 занятий, взрослые = 2000 р. абонемент 8 занятий, дети = 1800 р.	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Фламенко: взрослые <i>Елена Девяткина</i>	18:30 – 19:30 начинающие		18:30 – 19:30 начинающие		18:00 – 19:00 2+ год		
Фламенко: девочки 9-12 лет - С ОСЕНИ 2019 <i>Елена Девяткина</i>	17:00 – 18:15		17:00 – 18:15				
Восточные танцы: взрослые <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 р. за 1 час или 450 р. за 1,5 часа <i>Марина Круглова</i>	18:00 – 19:00			18:00 – 19:30			
Клуб «Мисс Марпл» 55+: С ОСЕНИ 2019 первое занятие бесплатно 200 р. за занятие <i>Наталья Беляшина</i>		14:30 – 16:30					