

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00		10:00
ЗДОРОВАЯ СПИНА по методу Айенгара Ляйсан 90 мин	ХАТХА-ЙОГА Яна 90 мин	ЙОГА-РАСТЯЖКА Эльза 90 мин	ХАТХА-ЙОГА Яна 90 мин	АШТАНГА-ЙОГА Эльза 90 мин		АЭРОЙОГА Юлия 90 мин
12:00		12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
КУНДАЛИНИ-ЙОГА Ирина 90 мин		КУНДАЛИНИ-ЙОГА Ирина 90 мин	АЭРОЙОГА Лилия 60 мин	ХАТХА-ЙОГА Эльза 90 мин	КУНДАЛИНИ-ЙОГА Ирина 90 мин	АЭРОЙОГА Лиля 60 мин
	13:00		13:00	13:00	13:30	13:00
	АЭРОЙОГА Лилия 60 мин		ЙОГА-МИКС Лилия 60 мин	РАСКРЫТИЕ ТАЗА по методу Айенгара Ляйсан 90 мин	АЭРОЙОГА Ирина 90 мин	ЙОГА-МИКС Лилия 60 мин
14:00	14:30	14:00	14:00			
АЭРОЙОГА Ирина 90 мин	ЙОГА-МИКС Лилия 60 мин	АЭРОЙОГА Ирина 90 мин	ПИЛАТЕС Дарья 60 мин			
16:00	18:30		18:30	18:30	16:00	
ЙОГА-РАСТЯЖКА Эльза 90 мин	ПИЛАТЕС Дарья 60 мин		ПИЛАТЕС Дарья 60 мин	АЙЕНГАРА-ЙОГА Юлия 90 мин	АЙЕНГАРА-ЙОГА Ляйсан 90 мин	
19:00	19:00	19:00	19:00			
ХАТХА-ЙОГА Эльза 60 мин	АЭРОЙОГА Ирина 90 мин	АЙЕНГАРА-ЙОГА Ляйсан 90 мин	АЭРОЙОГА Ирина 60 мин	КУНДАЛИНИ-ЙОГА Ирина 90 мин		