

Понедельник	10:30 12:30	Хатха йога	Серафима	Зал №2
	18:00 – 19:00	Хатха йога	Ольга	Зал №1
	18:00 – 20:00	Янтра йога	Ирина	Зал №3
	19:00 – 20:00	Аэробика + ABS	Ольга	Зал №1
	19:00 – 21:00	Хатха йога	Серафима	Зал №2
Вторник	10:00 – 11:30	Утренняя гимнастика	Серафима	Зал №2
	18:00 – 19:00	Детская йога	Серафима	Зал №3
	19:00 – 20:00	Ишвара йога (поток)	Александра	Зал №2
	19:00 – 20:00	Микс (калланетика + пилатес + стрейчинг)	Ольга	Зал №1
	20:00 – 21:30	Йогатерапия	Светлана	Зал №2
Среда	10:30 12:30	Хатха йога	Серафима	Зал №2
	16:00 – 17:30	Йога для старшего возраста	Светлана	Зал №3
	18:00 – 19:00	Хатха йога	Ольга	Зал №1
	19:00 – 21:00	Хатха йога (по записи)	Серафима	Зал №2
	19:00 – 20:00	Body Fit (силовой фитнес)	Ольга	Зал №1
	19:30 – 20:30	Йога Айенгара	Виктория	Зал №3
Четверг	18:00 – 19:00	Детская йога	Серафима	Зал №2
	18:00 – 20:00	Янтра йога	Ирина	Зал №3
	19:00 – 20:00	Ишвара йога (отстройка)	Александра	Зал №2
	19:00 – 20:00	Микс (калланетика + пилатес + стрейчинг)	Ольга	Зал №1
	20:00 – 21:30	Йогатерапия	Светлана	Зал №2
Пятница	10:00 – 11:30	Утренняя гимнастика	Серафима	Зал №2
	17:00 – 18:30	Йога для старшего возраста	Светлана	Зал №3
	17:30 – 18:30	Фитболл	Ольга	Зал №1
	19:00 – 20:00	Фитнес-актив (Табата)	Ольга	Зал №1
	19:00 – 21:00	Хатха йога	Серафима	Зал №2
Суббота	10:00 – 11:30	Гимнастика (ЛФК)	Валентина	Зал №1
	10:30 – 12:00	Ишвара йога	Александра	Зал №2
	12:00 – 13:30	Йога с элементами восточных практик	Ольга	Зал №1
Воскресение	11:00 – 13:00	Йога Айенгара	Виктория	Зал №3