

Расписание групповых занятий центра Опцион

Зал	Четверг						Пятница						Суббота				Воскресен	
	А	В	С	Д	Новый	Каминный	А	В	С	Д	Новый	Каминный	А	В	С	Д	Новый	бе
Утро					8:00-9:30 Хатха-йога Людмила Манойло			09:00-10:30 Гимнастика "Белояр" Жарикова Елена							09:00-11:00 Йогический танец Каошки (по записи) Вера Андреева	9:00 - 11:00 Йогический танец Каошки Вера Андреева Праздн / 2 нед		8:30-10:30 Прием кинезолога Валентина Ляшенко
																	11:00-11:45 Балетная студия «Лучики» 3-4г Ирина Попова	11:00-12:30 Хатха-йога Валентина Ляшенко (НОВЫЙ ЗАЛ)
	11:00-12:30 Йога для беременных Косевич Н. (по записи)				11:30-13:00 суставная гимнастика 55+		11:00-12:30 Хатха-йога Роман Заворотняк							12:00-13:30 Вводный курс йоги Айенгара Косевич Наталья			11:45-13:00 Балетная студия «Лучики» 5-8г Ирина Попова	12:30-16:00 Прием кинезолога Валентина Ляшенко
День				13:00 - 14:30 Шакти йога														
														14:00 - 15:30 Шакти йога Вера Андреева (по записи)			14:00 -15:00 Соматика Косевич Наталья (по записи)	
									15:30 - 17:30 Осознанное движение (7-10 лет) Оксана Мальцева									
Вечер			15:30-17:30 Приём		17:30-18:15 Балетная		17:30-18:30 Кунфу											
		18:30 - 20:00 хатха йога	18:00-19:30 Йога-терапия		18:15-19:00 Балетная		18:45-20:15 Хатха-йога				17:45 - 19:15 Осознанное							
			19:30 - 21:00 Шивананда йога Барвицкая Татьяна				19:00-21:30 Латынина и Бабич											

ул. Шевченко 20 (0562)47-14-14, (067) 622-31-00