**Расписание занятий Йога Студии**

**Понедельник**

**11.00 – 12.30 Хатха-йога Роман Завортняк**

**17.45 – 18.45 ЛФК Ирина Луцкая**

**18.00 – 19.00 Пилатес Анастасия Догарева**

**18.45 – 20.15 Хатха - йога Людмила Манойло**

**Вторник**

**8.00 – 9.30 Хатха-йога Людмила Манойло**

**9.00 – 10.30 Гимнастика Белояр Елена Жарикова**

**9.00 – 10.00 Йога Елена Ярушевская**

**10.00 – 11.00 Стретчинг Елена Ярушевская**

**11.00 – 12.00 Йога для беременных Елена Щеглова**

**18.00 – 19.00 Оптимув Ляшенко Влентина Петровна**

**19.00 - 20.30 Йога Айеангара Светлана Ростовцева**

**Среда**

**11.00 – 12.30 Хатха-йога Роман Завортняк**

**18.00 – 19.00 Пилатес Анастасия Догарева**

**Четверг**

**8.00 – 9.30 Хатха – йога Людмила Манойло**

**18.00 – 19.00 Отимув Валентина Ляшенко**

**19.00 – 20.30 Йога Айенгара Светлана Ростовцева**

**Пятница**

**9.00 – 10.00 Йога Елена Ярушевская**

**9.00 – 10.30 Гимнастика Белояр Елена Жарикова**

**10.00 – 11.00 Стретчинг Елена Ярушевская**

**11.00 – 12.00 Йога для беременных Елена Ярушевская**

**18.00 – 19.00 Пилатес Анастасия Догарева**

**17.00 – 18.00 ЛФК Ирина Луцкая**

**18.45 – 20.15 Хатха - йога Людмила Манойло**

**Суббота**

**10.00 – 11.30 Йога Айенгара Светлана Ростовцева (под запись)**

**Воскресенье**

**11.00 – 12.30 Оптимув Валентина Ляшенко**