

## Расписание занятий Йога Студии

### Понедельник

11.00 – 12.30 Хатха-йога Роман Завортняк

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

### Среда

11.00 – 12.30 Хатха-йога Роман Завортняк

### Четверг

8.00 – 9.30 Хатха – йога Людмила Манойло

### 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

18.45 – 20.15 Хатха - йога Людмила Манойло

### Суббота