

**Schedule for Yoga classes in Consulate General of India  
St. Petersburg**

Day > Time v	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
07.30 am to 08.30 am	Suryanamaskar (Sunsalutation) and stretching	Advanced Hatha Yoga class	Suryanamaskar (Sunsalutation)and stretching	Advanced Hatha Yoga class	Suryanamaskar (Sunsalutation) and stretching	Advanced Hatha Yoga class
08.30 am to 09.30 am	Traditional technique of Pranayama and Meditation	Intermediate Hatha Yoga class	Traditional technique of Pranayama and Meditation	Intermediate Hatha Yoga class	Traditional technique of Pranayama and Meditation	Intermediate Hatha Yoga class
09.30 am to 10.30 am	Small joint movements	Basic Hatha Yoga class	Small joint movements	Basic Hatha Yoga class	Small joint movements	Basic Hatha Yoga class
10.30 am to 11.30 am	Therapy Yoga class for back pain	Therapy Yoga class for Weight loss	Therapy Yoga class for back pain	Therapy Yoga class for Weight loss	Therapy Yoga class for back pain	Therapy Yoga class for Weight loss
11.30 am to 12.30 pm	Basic Hatha Yoga class	Small joint movements	Basic Hatha Yoga class	Small joint movements	Basic Hatha Yoga class	Small joint movements
12.30 pm to 01.30 pm	Intermediate Hatha Yoga class	Pranayama and Meditation	Intermediate Hatha Yoga class	Traditional technique of Pranayama and Meditation	Intermediate Hatha Yoga class	Traditional technique of Pranayama and Meditation
01.30 pm to 02.30 pm	Advanced Hatha Yoga class	Suryanamaskar (Sunsalutation) and stretching	Advanced Yoga class	Suryanamaskar (Sunsalutation) and stretching	Advanced Yoga class	Suryanamaskar (Sunsalutation) and stretching

**Important note:**

- Please come in time
- Bring your tissue/ towel/ napkin and water bottle
- Yoga mats are available but for your personal hygiene, please bring your own Yoga mat or cover
- Keep your bags, belongings in changing room, cell phone are not allowed in the Yoga class
- Consulate General will not be responsible for any lost of belongings
- You are most welcome for any other valuable suggestions

Расписание занятий по йоге

День > Время v	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
07.30 - 08.30		<b>Hatha Yoga</b> продвинутый уровень	<b>Suryanamaskar</b> (приветствие солнцу ) и стретчинг	<b>Hatha Yoga</b> продвинутый уровень	<b>Suryanamaskar</b> (приветствие солнцу ) и стретчинг	<b>Hatha Yoga</b> продвинутый уровень
08.30 - 09.30		<b>Hatha Yoga</b> средний уровень	Традиционные техники <b>Pranayama</b> и медитация	<b>Hatha Yoga</b> средний уровень	Традиционные техники <b>Pranayama</b> и медитация	<b>Hatha Yoga</b> средний уровень
09.30 - 10.30		<b>Hatha Yoga</b> базовый уровень	<b>Yoga</b> для суставов	<b>Hatha Yoga</b> базовый уровень	<b>Yoga</b> для суставов	<b>Hatha Yoga</b> базовый уровень
10.30 - 11.30		Терапевтическая <b>Yoga</b> для похудания	Терапевтическая <b>Yoga</b> против боли в спине	Терапевтическая <b>Yoga</b> для похудания	Терапевтическая <b>Yoga</b> против боли в спине	Терапевтическая <b>Yoga</b> для похудания
11.30 - 12.30		<b>Yoga</b> для суставов	<b>Hatha Yoga</b> базовый уровень	<b>Yoga</b> для суставов	<b>Hatha Yoga</b> базовый уровень	<b>Yoga</b> для суставов
12.30 - 13.30		Традиционные техники <b>Pranayama</b> и медитация	<b>Hatha Yoga</b> средний уровень	Традиционные техники <b>Pranayama</b> и медитация	<b>Hatha Yoga</b> средний уровень	Традиционные техники <b>Pranayama</b> и медитация
13.30 - 14.30		<b>Suryanamaskar</b> (приветствие солнцу ) и стретчинг	<b>Yoga</b> продвинутый уровень	<b>Suryanamaskar</b> (приветствие солнцу ) и стретчинг	<b>Yoga</b> продвинутый уровень	<b>Suryanamaskar</b> (приветствие солнцу ) и стретчинг

В Генеральном Консульстве Индии в Санкт-Петербурге

Внимание:

- Просим не опаздывать на занятия
- Принесите свои полотенце / салфетки и бутылку воды
- Коврики для йоги имеются в Консульстве, но из соображений гигиены мы просим приносить свои коврики или полотенца
- Сумки и личные вещи необходимо оставлять в раздевалке. Пользоваться телефонами во время занятий не разрешается
- Генеральное Консульство не несет ответственности за пропавшие вещи
- Мы с радостью примем ваши ценные предложения