



РАСПИСАНИЕ СТУДИИ ЙОГИ «ШАМБАЛА»

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ НА ПРАКТИКИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 919 964 66 99 (WhatsApp, Viber)

ПОНЕДЕЛЬНИК (12 марта)

время	название урока	зал	тренер
19:00 – 20:00	Йога в гамаках. 55 мин.	малый зал	Эля Шакирьянова

ВТОРНИК (13 марта)

время	название урока	зал	тренер
15:30 – 17:00	Йога в гамаках. 85 мин.	малый зал	Елена Зайцева
17:00 – 18:00	Женская йога. 55 мин. (можно беременным II – III триместр и обычным женщинам).	малый зал	Елена.Зайцева
18:00 – 19:00	Хатха йога. 55 мин. (для членов Les Fitness вход по карте)	большой зал	Елена.Зайцева

СРЕДА (14 марта)

время	название урока	тренер	тренер
08:45 – 09:45	Айенгар йога. 55 мин.	малый зал	Роман Книшенко
20:00 – 21:00	Йога в гамаках. 55 мин.	малый зал	Эля Шакирьянова
19.00 – 20.30	Кундалини йога. 85 мин.	зал йоги	Валерий Родин

ЧЕТВЕРГ (15 марта)

время	название урока	тренер	тренер
13.00 – 14.00	Хатха йога. 55 мин. (для членов Les Fitness вход по карте)	большой зал	Анастасия Ветхова

ПЯТНИЦА (16 марта)

время	название урока	тренер	тренер
14:00 – 15:30	Йога в гамаках. 85 мин.	малый зал	Эля Шакирьянова
18:00 – 19:00	Хатха йога. 55 мин.	зал йоги	Анастасия Ветхова
19:00 – 20:30	Кундалини йога. 85 мин. 85 мин.	зал йоги	Валерий Родин

СУББОТА (17 марта)

время	название урока	тренер	тренер
14.00 – 15:30	Йога в гамаках. 85 мин.	малый зал	Эля Шакирьянова
ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ			
15.00 – 16.00	Айенгар йога. 55 мин.	малый зал	Роман Книшенко
16.00 – 17.00	Кундалини йога. 55 мин.	малый зал	Валерий Родин
17.00 – 18.00	Йога-нидра. Мехенди. Мандалы. Карты Таро	зал йоги	Анастасия Ветхова

ВОСКРЕСЕНЬЕ (18 марта)

время	название урока	тренер	тренер
10.00 – 11.30	Йога в воздухе. 85 мин. (для членов Les Fitness вход по карте)	малый зал	Анастасия Ветхова
14.00 – 15.30	Йога в гамаках. 85 мин.	малый зал	Эля Шакирьянова

Стоимость посещения Студии йоги «ШАМБАЛА»

Абонемент Студии йоги «ШАМБАЛА»

Разовое посещение, руб.	4 тренировки	8 тренировок	12 тренировок
700	2 700	5 000	6 900

Для владельцев клубной карты «LesFitness»

Разовое посещение, руб.	5 тренировок, руб.	10 тренировок, руб.
600	2750	5000

*Действие абонемента на 5 тренировок – 23 дня. Действие абонемента на 10 тренировок – 45 дней.