



## РАСПИСАНИЕ СТУДИИ ЙОГИ «ШАМБАЛА»

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ НА ПРАКТИКИ**

**ПО ТЕЛЕФОНУ 8 919 964 66 99, 8 977 494 66 40 (WhatsApp, Viber)**

### ПОНЕДЕЛЬНИК (07 января)

| время         | Название урока          | зал       | тренер          |
|---------------|-------------------------|-----------|-----------------|
| 08.30 – 10.00 | Йога в гамаках. 85 мин. | малый зал | Эля Шакирьянова |

### ВТОРНИК (08 января)

| время         | Название урока                             | зал       | тренер          |
|---------------|--|-----------|-----------------|
| 17.00 – 18.00 | Детская йога в гамаках (от 6 лет). 50 мин. | малый зал | Эля Шакирьянова |

### СРЕДА (09 января)

| время | Название урока | зал | тренер |
|-------|----------------|-----|--------|
|-------|----------------|-----|--------|

### ЧЕТВЕРГ (10 января)

| время         | название урока  | зал                    | тренер            |
|---------------|---|------------------------|-------------------|
| 08.45 – 09.45 | Хатха йога. 55 мин.   | зал йоги               | Анастасия Ветхова |
| 12.00 – 13.00 | Женская йога. 55 мин.<br>(можно беременным II – III триместр и обычным женщинам). | зал 3 или<br>малый зал | Анастасия Ветхова |
| 13.00 – 14.00 | Хатха йога. 55 мин. (для членов Les Fitness вход по карте)                        | большой зал            | Анастасия Ветхова |
| 18.00 – 19.00 | Детская йога в гамаках (от 6 лет). 50 мин.  | малый зал              | Эля Шакирьянова   |
| 20.00 – 21.00 | Йога в гамаках. 55 мин.   | малый зал              | Эля Шакирьянова   |

### ПЯТНИЦА (11 января)

| время         | название урока          | зал       | тренер          |
|---------------|-------------------------|-----------|-----------------|
| 08.30 – 10.00 | Йога в гамаках. 85 мин. | малый зал | Эля Шакирьянова |
| 20.00 – 21.00 | Йога в гамаках. 55 мин. | малый зал | Эля Шакирьянова |

### СУББОТА (12 января)

| время         | название урока  | зал       | тренер          |
|---------------|---|-----------|-----------------|
| 14.00 – 16.00 | <b>ПРАКТИКУМ ПО ГОЛОСОВОЙ ЙОГЕ</b><br><b>Тренинг . 120 мин.</b> | зал йоги  | Галина Ощипова  |
| 18.00 – 19.00 | Детская йога в гамаках (от 6 лет). 50 мин.                      | малый зал | Эля Шакирьянова |
| 19.00 – 20.00 | Йога в гамаках. 55 мин.   | малый зал | Эля Шакирьянова |

### ВОСКРЕСЕНЬЕ (13 января)

| время         | название урока  | зал                    | тренер            |
|---------------|---|------------------------|-------------------|
| 10.00 – 11.30 | Йога в гамаках. 85 мин. (для членов Les Fitness вход по карте)                    | малый зал              | Анастасия Ветхова |
| 11.30 – 12.30 | Женская йога. 55 мин.<br>(можно беременным II – III триместр и обычным женщинам). | зал 3 или<br>малый зал | Анастасия Ветхова |
| 11.35 – 12.35 | Хатха – йога . 55 мин.  | зал йоги               | 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.