



шамбала



РАСПИСАНИЕ СТУДИИ ЙОГИ «ШАМБАЛА»

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ НА ПРАКТИКИ**

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

**ПОНЕДЕЛЬНИК (11 февраля)**

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

**ВТОРНИК (12 февраля)**

время	Название урока	зал	тренер
14.00 – 15.00	Детская йога в гамаках (от 6 лет). 50 мин.	малый зал	Эля Шакирьянова
18.00 – 19.00	Хатха йога. 55 мин. (для членов Les Fitness вход по карте)	большой зал	Роман Книщенко
19.30 – 21.00	Голосовая йога. 85 мин	зал йоги	Галина Ощипова
20.00 – 21.30	Йога-практика мудрого тела ОСОЗНАНИЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ. Кундалини йога. 85 мин.	зал йоги	Валерий Родин

**СРЕДА (13 февраля)**

время	Название урока	зал	тренер
08.45 – 09.45	Аштанга Виньяса йога. 55 мин.	зал йоги	Роман Книщенко
13.00 – 14.00	<b>Йога – ланч. 85 мин. (набор группы)</b>	зал йоги	Ирина Ступина
18.30 – 20.00	<b>Фит – йога. 85 мин. (набор группы)</b>	зал йоги	Ирина Ступина

**ЧЕТВЕРГ (14 февраля)**

время	название урока	зал	тренер
13.00 – 14.00	Хатха йога. 55 мин. (для членов Les Fitness вход по карте)	большой зал	Эля Шакирьянова
20.00 – 21.00	Йога в гамаках. 55 мин.	зал 3 или малый зал	Эля Шакирьянова

**ПЯТНИЦА (15 февраля)**

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 (16 февраля)**

время	название урока	зал	тренер
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 (17 февраля)**

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