**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР YOGA STUDIO**

**Расписание занятий по йоге**

**Понедельник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9.30 | Детская йога в гамаках (7-10лет) | Нина |
| 10.30 | Йога в гамаках (для начинающих 40 +) | Нина |
| 15.00 | Йога в гамаках (для начинающих)  **Ведётся набор!!!** | Диана |
| 19.30 | Йога в гамаках (для начинающих) | Диана/Нина |

Вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10.30 | Йога в гамаках (для начинающих 40 +) **Ведётся набор!!!** | Диана |
| 18.30 | Йога в гамаках (для начинающих) | Диана |

**Среда**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9.30 | Детская йога в гамаках (7-10лет) | Нина |
| 10.30 | Йога в гамаках (для начинающих 40 +) | Нина |
| 15.00 | Йога в гамаках (для начинающих)  **Ведётся набор!!!** | Диана |
| 19.30 | Йога в гамаках (для начинающих) | Диана/Нина |

**Четверг**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10.30 | Йога в гамаках (для начинающих 40 +) **Ведётся набор!!!** | Диана |
| 19.15 | Йога в гамаках (для начинающих) | Диана |

**Пятница**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9.30 | Детская йога в гамаках (7-10лет) | Нина |
| 10.30 | Йога в гамаках (для начинающих 40 +) | Нина |
| 15.00 | Йога в гамаках (для начинающих)  **Ведётся набор!!!** | Диана |
| 18.30 | Фитнес-гамак + lee + abs | Диана |
| 19.30 | РЕЛАКС йога в гамаках (для начинающих) | Диана |

**Суббота**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11.00 | Йога в гамаках (по записи)  **Ведётся набор!!!** | Диана |
| 12.45 | Йога в гамаках (по записи)  **Ведётся набор!!!** | Диана |

**Воскресение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11.00 | Йога в гамаках (по записи) | Диана |
| 13.00 | Йога Нидра, медитация (по записи) | Нина |

**Подробности о времени занятий и запись в группы по телефонам: \* 8 912 061 00 02 – Нина**

**\*8 919 471 42 87 – Диана**