



ПАНОРАМА
СХІДНИЦЯ
СПА РЕЗОРТ

ГРАФІК РОБОТИ ЗАЛУ ДЛЯ ЙОГИ ТА ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛУ:

6.00 – 21.00 год.

Групові тренування 300 грн:

Аквааеробіка

щодня о 11:00 год

Стретчинг, пілатес або йога

щодня о 15:00 год

Скандинавська ходьба

щодня о 17:00 год

(при сприятливих погодніх умовах)

Церемонія йоги,

медитації та цвяхостояння

(за попереднім записом)

Групові тренування 700 грн:

Хатха-йога

(за попереднім записом)

Індивідуальні
тренування 500 грн:

Йога, стретчинг, пілатес,

аквааеробіка, цвяхостояння

(запис за попереднім бронюванням
у адміністратора рецепції)

Тренування у тренажерному залі
з тренером

Індивідуальні
тренування 1500 грн:

Хатха-йога

четвер



ПАНОРАМА
СХІДНИЦЯ

SPA RESORT

АВТОРСЬКА ТЕРАПЕВТИЧНА РОЗСТЯЖКА – 700 ГРН

Розкішний догляд для вашого тіла.

МАКСИМАЛЬНЕ ВІДНОВЛЕННЯ – 1000 ГРН

Розтяжка, інфрачервоне тепло та
чайна церемонія.



Попередній запис:
медична рецепція (1 поверх)
+38 (098) 150 33 22



ХАТХА ЙОГА

ПАНОРАМА  СХІДНИЦЯ

Групові заняття
Четвер 13.00



Індивідуальні заняття
за запитом



ПАНОРАМА
СХІДНИЦЯ
SPA RESORT

ЙОГА МЕДИТАЦІЯ ЦВЯХОСТОЯННЯ

ЗАПРОШУЄМО НА НЕЗАБУТНІ ЗУСТРІЧІ
ДЛЯ ТІЛА, РОЗУМУ ТА ДУШІ!

НА ВАС ЧЕКАЄ:

- ПРАНАЯМА – ОСВОЇМО ДИХАЛЬНІ ТЕХНІКИ ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ РОЗУМУ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЕНЕРГІЇ.
- ЙОГА – ГАРМОНІЗУЄМО ТІЛО ЧЕРЕЗ АСАНИ ТА ПЛАВНІ РУХИ.
- МЕДИТАЦІЯ – ЗНАЙДЕМО ВНУТРІШНІЙ СПОКІЙ І ВІДНОВИМО БАЛАНС.
- ЧАЮВАННЯ – НАСОЛОДИМОСЯ ТЕПЛОМ АРОМАТНОГО ТРАВ'ЯНОГО ЧАЮ ТА ПРИЄМНИМ СПІЛКУВАННЯМ.

*ЗА ПОПЕРЕДНІМ ЗАПИСОМ НА РЕЦЕП СПА

