



Kursplan für unsere Kurse im Livestream ab 4. Januar 2021

Montags

20.30 – 21.30 Uhr Hatha-Yoga

Dienstags

09.30 – 10.30 Uhr Yoga für Schwangere

11.30 – 12.30 Uhr CANTIENICA®-Rückbildungsgymnastik

20.00 – 21.00 Uhr CANTIENICA®-Beckenboden- und Rückentraining

Mittwoch

10.00 – 11.00 Uhr CANTIENICA®-Training Level 2

11.30 – 12.30 Uhr CANTIENICA®-Rückbildungsgymnastik (ab 20.01.21)

19.30 – 20.30 Uhr Yoga für Schwangere

Donnerstag

11.15 – 12.15 Uhr Rückbildungsyoga mit Baby

12.30 – 13.30 Uhr CANTIENICA®-Rückbildungsgymnastik

18.30 – 19.30 Uhr MamaFitness (ab 28.01.21)

19.45 – 20.45 Uhr CANTIENICA®-Beckenboden- und Rückentraining

Freitag

10.00 – 12.00 Uhr Hypnobirthing

17.00 – 18.00 Uhr CANTIENICA®-Beckenbodentraining für Einsteiger (ab 15.01.21)

Wenn Sie neu in unsere Kurse einsteigen möchten, schicken Sie bitte eine Mail an:

info@cantienica-hamburg.de

info@yogaschule-hamburg.de

CANTIENICA®-Studio Hamburg · Heckscherstr. 48a · 20253 Hamburg

Tel 040-819 626 53 · Fax 819 626 51 · info@cantienica-hamburg.de · www.cantienica-hamburg.de

YOGASCHULE CLAUDIA MAHLER · Heckscherstr. 48a · 20253 Hamburg

Tel 040-819 626 53 · Fax 819 626 51 · info@yogaschule-hamburg.de · www.yogaschule-hamburg.de