

Yogaschule & CANTIENICA®-Studio Claudia Mahler

Kursplan ab 17. August 2020

Yoga: info@yogaschule-hamburg.de www.yogaschule-hamburg.de

Heckscherstr. 48a 20253 Hamburg 040 - 819 626 53

CANTIENICA®: info@cantienica-hamburg.de www.cantienica-hamburg.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
09:30 – 10:45 Yoga für Schwangere	09:30 – 10:45 Yoga für Schwangere	10:00 – 11:00 CANTIENICA®-Training Level 2 nach der Rückbildung (Babybetreuung möglich)	09:30 – 10:45 Yoga für Schwangere
11:00 – 12:15 Hatha-Yoga	11:30 – 12:30 CANTIENICA®-Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)	11:30 – 12:30 CANTIENICA®- Beckenboden- und Rückentraining	11:00 – 12:15 Zeit zu Zweit maxi (für größere Babys bis 1 Jahr)
12:30 – 13:45 Zeit zu Zweit mini*) (mit Babys von 6 – 20 Wochen)	13:00 – 14:00 CANTIENICA®-Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)	13:00 – 14:00 CANTIENICA®-Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)	13:00 – 14:00 CANTIENICA®-Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)
17:45 – 19:00 Yoga für Schwangere	17:45 – 19:00 Hatha-Yoga		
19:15 – 20:15 CANTIENICA®-Training Level 2	19:15 – 20:15 CANTIENICA®- Beckenboden- und Rückentraining	19:00 – 20:15 Yoga für Schwangere	18:45 – 20:00 Hatha-Yoga
	19:15 – 18:45 CANTIENICA®-MamaFitness Schwangerschaftsgymnastik*)		
20:30 – 21:45 Hatha-Yoga			20:15 – 21:15 CANTIENICA®- Beckenboden- und Rückentraining

*) Bitte Starttermine erfragen, da geschlossener Kurs