

Yogaschule & CANTIENICA®-Studio Claudia Mahler

Kursplan ab 5. Oktober 2020

Heckscherstr. 48a, 20253 Hamburg

040 - 819 626 53

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
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	10:00 – 12:00 Hypnobirth*)
11:15 – 12:15 CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)	11:30 – 12:30 CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)	11:30 – 12:30 CANTIENICA®-Becken- boden- und Rückentraining	11:00 – 12:15 Zeit zu Zweit maxi (für größere Babys bis 1 Jahr)	12:15 – 13:30 Yoga für Schwangere
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	18:00 – 19:15 Yoga für Schwangere	17:00 – 18:15 Yoga für Schwangere	
19:15 – 20:15 CANTIENICA®-Becken- boden- und Rückentraining	19:15 – 20:15 CANTIENICA®-Becken- boden- und Rückentraining	19:30 – 20:45 Yoga für Schwangere		
20:30 – 21:45 Hatha-Yoga	19:15 – 20:15 CANTIENICA®-MamaFitness Schwangerschaftsgymnastik*)		19:45 – 20:45 CANTIENICA®-Becken- boden- und Rückentraining	

*) Bitte Starttermine erfragen, da geschlossener Kurs