

Yogaschule & CANTIENICA®-Studio Claudia Mahler

Kursplan ab 6. September 2021

Heckscherstr. 48a, 20253 Hamburg

040 - 819 626 53

Yoga: info@yogaschule-hamburg.de

www.yogaschule-hamburg.de




CANTIENICA: info@cantiencia-hamburg.de

www.cantiencia-hamburg.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:30 – 10:45: STUDIO Yoga für Schwangere	09:30 – 10:45: ONLINE Yoga für Schwangere	10:00 – 11:00: ONLINE CANTIENICA®-Training Level 2 nach der Rückbildung	09:30 – 10:45: STUDIO Yoga für Schwangere	
11:15 – 12:15: STUDIO CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)	11:15 – 12:15: ONLINE CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*)	11:30 – 12:30: STUDIO CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)	11:00 – 12:15: ONLINE Zeit zu Zweit maxi (für größere Babys bis 1 Jahr)	10:00 – 12:00: STUDIO Hypnobirth*)
	11:30 – 12:30: STUDIO CANTIENICA®-Becken- bodentraining / BASICS*)		13:00 – 14:00: STUDIO CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)	12:30 – 13:30: STUDIO Babymassage*)
18:30 – 19:30: STUDIO CANTIENICA®-MamaFitness Schwangerschaftsgymnastik*)	19:00 – 20:00: HYBRID CANTIENICA®-Becken- boden- und Rückentraining	19:30 – 20:45: HYBRID Yoga für Schwangere	18:30 – 19:30: STUDIO Für EinsteigerInnen CANTIENICA®- Beckenbodentraining*)	
20:30 – 21:45: HYBRID Hatha-Yoga	20:15 – 21:15: HYBRID CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*)		19:45 – 20:45: HYBRID CANTIENICA®-Becken- boden- und Rückentraining	

*) Bitte Starttermine erfragen, da geschlossener Kurs

Hybrid bedeutet: Du kannst online mitmachen oder ins Studio kommen.

 Präsenzkurs im Studio  Hybridkurs  Onlinekurs