

Yogaschule & CANTIENICA®-Studio Claudia Mahler

Kursplan ab 31. Januar 2022

Heckscherstr. 48a, 20253 Hamburg

040 491 22 69

Yoga: info@yogaschule-hamburg.de

www.yogaschule-hamburg.de

CANTIENICA: info@cantiencia-hamburg.de

www.cantienica-hamburg.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:30 – 10:45: HYBRID Yoga für Schwangere		10:00 – 11:00: HYBRID CANTIENICA®-Training Level 2 nach der Rückbildung	09:30 – 10:45: HYBRID 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: STUDIO Rückbildungsyoga mit Baby (für Babys bis 6 Monate)	10:00 – 12:00: STUDIO Hypnobirth*)
13:00 – 14:00: STUDIO CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)				12:30 – 13:30: STUDIO Babymassage*)
20:00 - 21:00 ONLINE CANTIENICA®-Powerprogramm	19:00 – 20:00: HYBRID CANTIENICA®-Becken- boden- und Rückentraining	18:15 – 19:15: HYBRID CANTIENICA®--MamaFitness Schwangerschaftsgymnastik*)	18:15 – 19:15: HYBRID Für EinsteigerInnen CANTIENICA®- BASICS**)	
20:30 – 21:45: HYBRID Hatha-Yoga	20:15 – 21:15: HYBRID CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*)	19:30 – 20:45: HYBRID Yoga für Schwangere	19:45 – 20:45: HYBRID CANTIENICA®-Becken- boden- und Rückentraining	

*) Bitte Starttermine erfragen, da geschlossener Kurs **) hervorragend für Einsteigerinnen und Wiedereinsteigerinnen

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

 Präsenzkurs im Studio

 Hybridkurs

 Onlinekurs