

# Yogaschule & CANTIENICA®-Studio Claudia Mahler

**Kursplan ab 16. März 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
09:30 – 10:45 Yoga für Schwangere	10:00 – 11:00 CANTIENICA®-PowerProgramm (Babybetreuung möglich)		09:30 – 10:45 Yoga für Schwangere
11:00 – 12:15 Hatha-Yoga	11:30 – 12:30 CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)	11:00 – 12:00 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)	12:30 – 13:30 CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)	13:00 – 14:00 CANTIENICA®- Rückbildungsgymnastik*) (Babybetreuung möglich)
	17:45 – 19:00 Hatha-Yoga	17:30 – 18:30 CANTIENICA®-Beckenboden- und Rückentraining für Frauen und Männer	
18:30 – 19:45 Yoga für Schwangere	19:15 – 20:15 (Raum II) CANTIENICA®-MamaFitness Schwangerschaftsgymnastik*)		
20:00 – 21:15 (Raum II) CANTIENICA®-PowerProgramm	19:15 – 20:15 CANTIENICA®- Beckenboden- und Rückentraining	18:45 – 20:00 Yoga für Schwangere	18:45 – 20:00 Hatha-Yoga
20:00 – 21:15 Hatha-Yoga		20:15 – 21:30 Hatha-Yoga und CANTIENICA	20:15 – 21:15 CANTIENICA®-Beckenboden- und Rückentraining für Frauen und Männer

\*) Bitte Starttermine erfragen, da geschlossener Kurs