

Dein Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 – 10:45: HYBRID Yoga für Schwangere	10:00 – 12:00: HYBRID Hypnobirth*)	10:00 – 11:00: HYBRID CANTIENICA®-Training Level 2 nach der Rückbildung	09:30 – 10:45: HYBRID Yoga für Schwangere	10:00 – 12:00: HYBRID Hypnobirth*)
11:15 – 12:15: HYBRID CANTIENICA®-Rückbildung*) (Babybetreuung möglich)		11:30 – 12:30: HYBRID CANTIENICA®-Rückbildung*) (Babybetreuung möglich)	11:00 – 12:15: HYBRID Rückbildungsyoga mit Baby (für Babys bis 12 Monate)	12:30 – 13:30: HYBRID Babymassage*)
12:30 – 13:30: HYBRID CANTIENICA®-Rückbildung*) (Babybetreuung möglich)				
18:30 – 19:45: HYBRID Yoga für Schwangere		18:15 – 19:15: HYBRID CANTIENICA®-MamaFitness Schwangerschaftsgymnastik *)	18:15 – 19:15: HYBRID Für EinsteigerInnen CANTIENICA®- BASICS*)	
20:00 – 21:00 ONLINE CANTIENICA®-Powerprogramm	19:00 – 20:00: HYBRID CANTIENICA®-Beckenboden- und Rückentraining	19:30 – 20:45: HYBRID Yoga für Schwangere	19:45 – 20:45: HYBRID CANTIENICA®-Beckenboden- und Rückentraining	
20:00 – 21:15: HYBRID Hatha-Yoga	20:15 – 21:15: HYBRID CANTIENICA®-Rückbildung*)			

Hybrid: Du kannst online mitmachen oder ins Studio kommen.

*) Bitte Starttermine erfragen, da geschlossener Kurs