Dein Kursplan

Hybrid: Du kannst ins **Studio** kommen oder alle Kurse **online** über Zoom mitmachen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 – 10:45: HYBRID Yoga für Schwangere			PAUSIERT 00 – 10:45: HYBRID Yoga für Schwangere	10:00 – 12:00: STUDIO Hypnobirth*)
11:30 – 12:30: STUDIO Babymassage*)	10:00 – 11:00: STUDIO CANTIENICA®-Rückbildung*) (Babybetreuung möglich)	10:15 – 11:15: HYBRID CANTIENICA®-Training Level 2 nach der Rückbildung		
	11:30 – 12:30: STUDIO CANTIENICA®-Rückbildung*) (Babybetreuung möglich)	11:30 – 12:30: STUDIO CANTIENICA®-Rückbildung*) (Babybetreuung möglich)	11:00 – 12:15: STUDIO Rückbildungsyoga mit Baby (für Babys bis 12 Monate)	
18:30 – 19:45: HYBRID Yoga für Schwangere		18:15 – 19:15: HYBRID CANTIENICA®-MamaFitness Schwangerschaftsgymnastik *)	17:30– 18:00: HYBRID Einführungsworkshop CANTIENICA®- Methode*)	
20:00 - 21:00 ONLINE CANTIENICA®-Powerprogramm	19:00 – 20:00: HYBRID CANTIENICA®-Beckenboden- und Rückentraining	19:30 – 20:45: HYBRID Yoga für Schwangere	18:15 – 19:15: HYBRID Für EinsteigerInnen CANTIENICA®- BASICS	
20:00 – 21:15: HYBRID Hatha-Yoga	20:15 – 21:15: HYBRID CANTIENICA®-Rückbildung*)		19:30 – 20:30: HYBRID CANTIENICA®-Beckenboden- und Rückentraining	

*) Bitte Starttermine erfragen, da geschlossener Kurs

Dein Centrum
FÜR DEINE STARKE MITTE

Heckscherstr. 48a | 20253 Hamburg | info@dein-centrum.de | Telefon 040 491 22 69