



Yogastudio Mami & Me Yoga Women



Belgradstr. 14, 80796 München, Tel. 0160/976 27 003
www.yoga-mami-me.de und www.yoga-women.com

Kursplan gesamt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Hatha-Yoga 09.00 – 10.00 Helga		Yoga für Schwangere 09.00 – 10.00 Frauke	Hatha-Yoga 08.15 – 09.15 Frauke		
Yoga für Schwangere 10.00 – 11.00 Claudia	Yoga für Schwangere 10.30 – 11.30 Helga	Rückbildung mit Pilates (mit Baby) 10.30 – 11.30 Anja/Stine	Rückbildung mit Yoga (mit Baby) 10.30 – 11.30 Uhr Frauke	Yoga (gerne mit Baby) 9.30 – 10.30 Sonja	Partnertag mit Säuglingspfl. 11.00 – 17.00 nur mit Anmeldung	Partnertag m. Säuglingspfl. 11.00 – 17.00 nur mit Anmeldung
Rückbildung mit Pilates (mit Baby) 11.30 – 12.30 Claudia		Bauch-Beine-Po (Baby darf auch mit) 12.00 – 13.00 Anja/Stine		Yoga für Schwangere 11.00 – 12.00 Sonja	Frauen Crash Kurs Geburtsvorbereitung 10.30 – 16.30 nur mit Anmeldung	
			Yoga für Schwangere 13.30 – 14.30 Lena			
	Rückbildung mit Pilates (mit Baby) 14.00 – 15.00 Mijke	Beckenbodengymnastik (gerne mit Baby) 14.45 – 15.45 Vildan		Babymassage 14.00 – 16.00 Petra mit Anmeldung		
Yoga für Schwangere 15.30 – 16.30 Sibi	Pilates für Schwangere 15.30 – 16.30 Mijke			Yoga für Schwangere 16.30 – 17.30 Kati		
Hatha-Yoga 17.00 – 18.00 Sandra	Hatha-Yoga 17.30 – 18.30 Ulla	Yoga für Schwangere 17.30 – 18.30 Nicoletta	Yoga für Schwangere 17.30 – 18.30 Nicoletta	Yoga dynamic 18.00 – 19.00 Monika		
Yoga für Schwangere 19.00 – 20.00 Frauke	Pilates Anfänger und Mittelstufe 19.00 – 20.00 Dana	Yoga für Schwangere 19.00 – 20.00 Sandra	Hatha-Yoga 19.00 – 20.00 Nicoletta	Yoga-Basic 19.30 – 20.30 Monika		Hatha-Yoga 18.30 -19.30 Lale/Sandra
Power-Yoga 20.30 – 21.30 Claudia	Rückbildung mit Pilates – Beckenbodentraining 20.30 – 21.30 Dana	Latin Yoyalates 20.30 – 21.30 Nayeli	Power mit Yoga und Pilates 20.30 – 21.30 Denise			

Preise für unsere Yogakurse:

Probeticket: 10,- €

2er Ticket: 25,- €

5er Ticket: 60,- €

10er Ticket: 110,- €

15er Ticket: 155,- €

Monatsticket: 85,- €

2-Monats-Ticket: 150,- €

1x monatlich am Freitag 21.00 – 23.00 Uhr:

Erste-Hilfe-Kurs für Neugeborene und Kinder bis 9 Jahre



Yogastudio Mami & Me Yoga Women



Belgradstr. 14, 80796 München, Tel. 0160/976 27 003
www.yoga-mami-me.de und www.yoga-women.com
Tel. Hebamme Zahra: 0152/105 403 42

Kursplan Schwangere

Montag

10.00 Uhr Yoga für Schwangere (Claudia)
15.30 Uhr Yoga für Schwangere (Sibi)
19.00 Uhr Yoga für Schwangere (Frauke)

Dienstag

10.30 Uhr Yoga für Schwangere (Helga)
15.30 Uhr Pilates für Schwangere (Mijke)

Mittwoch

17.30 Uhr Yoga für Schwangere (Nicoletta)
19.00 Uhr Yoga für Schwangere (Sandra)

Donnerstag

09.00 Uhr Yoga für Schwangere (Frauke)
13.30 Uhr Yoga für Schwangere (Lena)
17.30 Uhr Yoga für Schwangere (Nicoletta)

Freitag

11.00 Uhr Yoga für Schwangere (Sonja)
16.30 Uhr Yoga für Schwangere (Kati)

Alle Kurse dauern 60 Minuten

Preise für unsere Yogakurse:

Probeticket: 10,-- €
2er Ticket: 25,-- €
5er Ticket: 60,-- €

10er Ticket: 110,-- €
15er Ticket: 155,-- €
Monatsticket: 85,-- €

2-Monats-Ticket: 150 €

1x monatlich am Freitag 21.00 – 23.00 Uhr:

Erste-Hilfe-Kurs für Neugeborene und Kinder bis 9 Jahre

Stand: 16.09.2017



Yogastudio Mami & Me Yoga Women



Belgradstr. 14, 80796 München, Tel. 0160/976 27 003
www.yoga-mami-me.de und www.yoga-women.com

Kursplan für Frauen

Montag

17.00 Uhr **Hatha-Yoga** (Sandra)
20.30 Uhr **Power-Yoga – auch für Einsteiger** (Claudia)

Dienstag

09.00 Uhr **Hatha-Yoga** (Helga)
17.30 Uhr **Hatha-Yoga** (Ulla)
19.00 Uhr **Pilates** – Anfänger und Mittelstufe (Dana)

Mittwoch

12.00 Uhr **Bauch-Beine-Po** (Anja/Stine) (Baby darf mit)
14.45 Uhr **Beckenbodengymnastik** (Vildan) (Baby darf mit)
20.30 Uhr **Latin Yogalates** (Nayeli)

Donnerstag

19.00 Uhr **Hatha-Yoga** (Nicoletta)
20.30 Uhr **Power mit Yoga und Pilates** (Denise)

Freitag

08.15 Uhr **Hatha-Yoga** (Frauke)
09.30 Uhr **Yoga** (auch Babys dürfen mit) (Sonja)
18.00 Uhr **Yoga dynamic** (Monika)
19.30 Uhr **Yoga Basic** (Monika)

Sonntag

18.30 Uhr **Hatha-Yoga** (Lale / Sandra)

Kurse zur Rückbildung

Montag,	11.30 Uhr	Rückbildung mit Pilates (Baby darf mit) (Claudia)
Dienstag,	14.00 Uhr	Rückbildung mit Yoga und Pilates (Baby darf mit) (Mijke)
Dienstag,	20.30 Uhr	Rückbildung mit Pilates - Beckenbodentraining (Dana)
Mittwoch,	10.30 Uhr	Rückbildung mit Pilates (Baby darf mit) (Anja/Stine)
Mittwoch,	14.45 Uhr	Beckenbodengymnastik (Baby darf mit) (Vildan)
Donnerstag,	10.30 Uhr	Rückbildung mit Hatha-Yoga (Baby darf mit) (Frauke)

Kurse nach der Rückbildung mit Baby

Mittwoch,	12.00 Uhr	Bauch – Beine – Po in Bestform (Anja/Stine)(mit o. ohne Baby)
Freitag,	09.30 Uhr	Yoga (Sonja) (mit oder ohne Baby)

Kurse für die Babys (nicht mit Monats- oder Punktekarte)

Donnerstag, 15.00 Uhr	Babymassage (Petra) (1x monatlich mit Anmeldung) (25,--)
Freitag, 21.00 Uhr	Erste-Hilfe-Kurs für Säuglinge und Kinder bis 9 Jahre 1 x monatlich mit Anmeldung (25,-- alleine, 40,--für Mama und Papa zusammen)

Probeticket: 10,-- €	2er Ticket: 25,-- €	5er Ticket: 60,--		
10er Ticket: 110,-- €	15er Ticket: 155,-- €	Monatsticket: 85,-- €	2-Monats-Ticket: 150,-- €	