



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			
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/Sabine		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 Sandra			
	Kräftigendes Rückbildungstraining (mit Baby) 14.00 – 15.00 Sabine					
Yoga für Schwangere 15.30 – 16.30 Sandra	Ganzkörper-Workout für Schwangere 15.30 – 16.30 Sabine			Yoga für Schwangere 16.30 – 17.30 Eva / Tina		
Hatha-Vinyasa-Yoga 17.00 – 18.00 Sandra	Hatha-Flow-Yoga 17.30 – 18.30 Stine	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 Tina/Annick	Pilates Anfänger und Mittelstufe 19.00 – 20.00 Dana	Yoga für Schwangere 19.00 – 20.00 Nayeli	Vinyasa-Flow-Yoga 19.00 – 20.00 Nicoletta	Yoga-Basic 19.30 – 20.30 Monika		Hatha-Vinyasa-Yoga 18.30 -19.30 Tina/Larissa
Power-Yoga 20.30 – 21.30 Alexandra	Rückbildung mit Pilates – Beckenbodentraining 20.30 – 21.30 Dana	Latin Yogalates 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 (Sandra)
- 19.00 Uhr Yoga für Schwangere (Tina/ Annick)

Dienstag

- 10.30 Uhr Yoga für Schwangere (Helga)
- 15.30 Uhr Ganzkörper-Workout für Schwangere (Sabine)

Mittwoch

- 17.30 Uhr Yoga für Schwangere (Nicoletta)
- 19.00 Uhr Yoga für Schwangere (Nayeli)

Donnerstag

- 09.00 Uhr Yoga für Schwangere (Frauke)
- 13.30 Uhr Yoga für Schwangere (Sandra)
- 17.30 Uhr Yoga für Schwangere (Nicoletta)

Freitag

- 11.00 Uhr Yoga für Schwangere (Sonja)
- 16.30 Uhr Yoga für Schwangere (Eva / Tina)

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:



Yogastudio Mami & Me Yoga Women



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

Stand: 31.08.2018

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-Vinyasa-Yoga** (Sandra)
20.30 Uhr **Power-Yoga – auch für Einsteiger** (Alexandra)

Dienstag

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

Mittwoch

12.00 Uhr **Bauch-Beine-Po** (Anja/Sabine) (Baby darf mit)
20.30 Uhr **Latin Yogalates** (Nayeli)

Donnerstag

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

Freitag

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** (Tina/Larissa)

Kurse zur Rückbildung

Montag, 11.30 Uhr Rückbildung mit Pilates (Baby darf mit) (Claudia)
Dienstag, 14.00 Uhr Kräftigendes Rückbildungstraining (Baby darf mit) (Sabine)
Dienstag, 20.30 Uhr Rückbildung mit Pilates - Beckenbodentraining (Dana)
Mittwoch, 10.30 Uhr Rückbildung mit Pilates (Baby darf mit) (Anja/Stine)
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/Sabine)(mit o. ohne Baby)
Freitag, 09.30 Uhr **Yoga** (Sonja) (mit oder ohne Baby)

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

Montag, 13.15-14.45 Uhr **Babymassage** (nur mit Anmeldung)
Freitag, 15.15-16.10 Uhr **Baby-Yoga** (nur mit Anmeldung)
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,-- €
10er Ticket: 110,-- €

2er Ticket: 25,-- €
15er Ticket: 155,-- €

5er Ticket: 60,--
Monatsticket: 85,-- €

2-Monats-Ticket: 150,-- €



Yogastudio Mami & Me Yoga Women



Stand:31.08.2018