



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			
	Rückbildung Yoga (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/Nayeli		
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/Nayeli		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:

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

Stand: 08.05.2019



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-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/Nayeli)
19.30 Uhr **Yoga Basic** (Monika/Nayeli)

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 Rückbildung mit Yoga und Pilates (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,-- €