

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			10:00 – 11:00 Uhr Fit für den Alltag – Ganzkörpertraining mit Karin ab dem 4. November 2021	11:00 – 12:00 Uhr Rückentraining sanft & effektiv mit Karin ab dem 5. November 2021	10:00 – 11:15 Uhr Stretch und Relax mit Raffaella ab dem 13. November 2021 alle 14-Tage
15:00 – 16:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik & Core Training mit Karin ab dem 8. November 2021	14:30 – 15:30 Uhr Workout mit Raffaella ab dem 9. November 2021	15:30 – 16:15 Uhr Kreativer Kindertanz 4–6 Jahre mit Marisa ab dem 3. November 2021	11:15 – 12:15 Uhr Einführung Beckenbodengymnastik für Frauen mit Karin ab dem 4. November 2021	14:30 – 15:30 Uhr Meditative Kreistänze 50+ mit Rita ab dem 26. November 2021	
	15:45 – 16:45 Uhr Kinderyoga 6–8 Jahre mit Marisa ab dem 2. November 2021	16:30 – 17:30 Uhr Kreativer Kindertanz 6–8 Jahre mit Marisa ab dem 3. November 2021	15:45 – 16:45 Uhr Fit wie eine Ballerina mit Rita	16:00 – 17:30 Uhr Kindertheater mit Kerstin* ¹ ab dem 29. Oktober 2021	13:00 – 17:00 Uhr Familien-Theater mit Kerstin* ¹ an jedem 3. Samstag im Monat
	17:00 – 18:00 Uhr Kinderyoga 8–10 Jahre mit Marisa ab dem 2. November 2021		17:00 – 18:00 Uhr Theater mit Kerstin* ¹ ab dem 28. Oktober 2021	Hochzeits-Tanz mit Dimj auf Anfrage	
	18:15 – 19:15 Uhr Qi Gong mit Katharina* ² ab dem 2. November 2021		18:15 – 19:15 Uhr Theater mit Kerstin* ¹ ab dem 28. Oktober 2021		
19:00 – 20:00 Uhr Modern ab 16 Jahre mit Raffaella ab dem 8. November 2021	19:30 – 20:30 Uhr Tai Chi mit Katharina* ² ab dem 2. November 2021		19:30 – 20:30 Yoga mit Andrea ab dem 28. Oktober 2021	19:00 – 20:00 Uhr Yoga mit Andrea ab dem 28. Oktober 2021	
20:00 – 20:30 Uhr Stretch und Relax mit Raffaella ab dem 8. November 2021					

Anmeldung

per Mail: info@ballerita.de

oder telefonisch: **0208 46868636**

Ballerita
Neueröffnung

Raum zum Tanzen
in Mülheim/Styrum

*¹ Anmeldung und weitere Infos über kerstin.ntheater@gmail.com/ www.maltheatermachen.de

*² Anmeldung und weitere Infos über kontakt@justen-tcm.de/ www.justen-tcm.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		11:00 – 12:00 Uhr Workout mit Rita			
	15:00 – 15:45 Uhr Tänzerische Früherziehung 3-4 Jahre mit Rita				
16:00 – 17:00 Uhr Kinderballett 6-8 Jahre mit Rita & Raffaella	16:00 – 16:45 Uhr Vorstufe Kinderballett 5-6 Jahre mit Rita & Raffaella			15:45 – 17:00 Uhr Ballett AmV mit Raffaella & Rita	
17:15 – 18:15 Uhr Kinderballett 8-10 Jahre mit Rita & Raffaella	17:00 – 18:00 Uhr Jazz/Modern Teens ab 14 Jahre mit Raffaella ab dem 9. November 2021	16:45 – 17:45 Uhr Kinderballett 10-13 Jahre mit Raffaella & Rita	17:00 – 18:00 Uhr Ballett für Teens ab 14 Jahre mit Raffaella ab dem 11. November 2021	17:15 – 18:15 Uhr Ballett A mit Raffaella & Rita	
	18:15 – 19:15 Uhr PBT Progressing Ballet Technique mit Rita	17:45 – 18:15 Uhr Spitzentanz ab 12 Jahre mit Raffaella & Rita	18:15 – 19:15 Uhr Showtanz ab 16 Jahre AmV mit Raffaella ab dem 11. November 2021	18:30 – 19:30 Uhr Tanz dich fit mit Rita 4 Einheiten ab 29. Oktober 2021	
19:00 – 20:30 Uhr Ballett M/F mit Rita	19:30 – 21:00 Uhr Ballett AmV/M mit Rita	18:30 – 19:45 Uhr Jazztanz mit Rita	19:30 – 20:45 Uhr Jazztanz ab 16 Jahre mit Raffaella ab dem 11. November 2021		
20:30 – 21:00 Uhr Spitzentanz mit Rita		20:00 – 21:00 Uhr Ballett 50+ mit Rita			

Anmeldung
per Mail: info@ballerita.de
oder telefonisch: **0208 46868636**

Ballerita
Neueröffnung

Raum zum Tanzen
in Mülheim/Styrum