

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	9:30 – 11:30 Uhr Theater 60+ mit Kerstin*1		10:00 – 11:00 Uhr Fit für den Alltag – Ganzkörpertraining mit Karin	11:00 – 12:00 Uhr Rückentraining sanft & effektiv mit Karin auf Anfrage	10:00 – 11:15 Uhr Stretch und Relax mit Raffaella alle 14-Tage
15:00 – 16:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik & Core Training mit Karin ab 10.01.2022 – 4 Einheiten		– NEU – 15:30 – 16:15 Tänzerische Früh- erziehung 3-4 Jahre mit Rita			
		16:30 – 17:30 Uhr Kreativer Kindertanz 6-8 Jahre mit Marisa		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
	– NEU – 17:00 – 18:00 Uhr Kinderyoga 6-10 Jahre mit Marisa	18:30 – 19:30 Uhr Ballett Workout mit Raffaella	17:00 – 18:00 Uhr Theater mit Kerstin*1		
	18:15 – 19:15 Uhr Qi Gong mit Katharina*2		18:15 – 19:15 Uhr Theater mit Kerstin*1		
19:00 – 20:00 Uhr Modern ab 16 Jahre mit Raffaella	19:30 – 20:30 Uhr Tai Chi mit Katharina*2		19:30 – 20:30 Yoga mit Andrea	19:00 – 20:00 Uhr Yoga mit Andrea	
20:00 – 20:30 Uhr Stretch und Relax mit Raffaella					

Anmeldung

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

Anmeldung und Änderungen auf Vorbehalt

*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



Raum zum Tanzen
in Mülheim/Styrum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	15:00 – 15:45 Uhr Tänzerische Früherziehung 3-4 Jahre mit Rita			14:30 – 15:30 Uhr Meditative Kreistänze 50+ mit Rita auf Anfrage	
16:00 – 17:00 Uhr Kinderballett 6-8 Jahre mit Rita & Raffaela	16:00 – 16:45 Uhr Vorstufe Kinderballett 5-6 Jahre mit Rita & Raffaela	- NEU - 15:30 – 16:30 Uhr Kinderballett für Anfänger mit Raffaela ab 01.04.2022	- NEU - 16:15 – 17:00 Uhr Vorstufe Kinderballett 5-6 Jahre mit Rita	15:45 – 17:00 Uhr Ballett AmV mit Raffaela & Rita	
17:15 – 18:15 Uhr Kinderballett 8-10 Jahre mit Rita & Raffaela	17:00 – 18:00 Uhr Jazz/Modern Teens ab 10 Jahre mit Raffaela	16:45 – 17:45 Uhr Kinderballett 10-13 Jahre mit Raffaela & Rita	17:30 – 18:30 Uhr Fit wie eine Ballerina mit Rita	17:15 – 18:15 Uhr Ballett A mit Raffaela & Rita	
	18:15 – 19:15 Uhr PBT Progressing Ballet Technique mit Rita	17:50 – 18:20 Uhr Spitzentanz ab 12 Jahre mit Raffaela & Rita	18:45 – 19:45 Uhr Showtanz mit Raffaela	18:30 – 19:30 Uhr Tanz dich fit mit Rita	
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 AmV/M mit Rita	19:45 – 20:45 Uhr Jazztanz AmV mit Raffaela		
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**

Anmeldung und Änderungen auf Vorbehalt

BalleRita

Raum zum Tanzen
in Mülheim/Styrum