

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	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	- NEU - 15:30 – 16:30 Uhr Kinderballett für Anfänger 8–10 Jahre mit Raffaella ab 01.04.2022		15:15–16:15 Uhr Meditative Kreistänze 50+ mit Rita auf Anfrage	
17:15 – 18:15 Uhr Kinderballett 8–10 Jahre mit Rita & Raffaella	17:00 – 18:00 Uhr Jazz/Modern Teens ab 10 Jahre mit Raffaella	16:45 – 17:45 Uhr Kinderballett 10–13 Jahre mit Raffaella & Rita	16:15 – 17:00 Uhr Vorstufe Kinderballett 5–6 Jahre mit Rita	16:30 – 17:45 Uhr Ballett A/AmV mit Raffaella & Rita	
	18:15 – 19:15 Uhr PBT Progressing Ballet Technique mit Rita	17:50 – 18:20 Uhr Spitzentanz ab 12 Jahre mit Raffaella & Rita	17:30 – 18:30 Uhr Fit wie eine Ballerina mit Rita	18:00 – 19:00 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	-NEU- 18:45 – 20:00Uhr Jazztanz AmV mit Raffaella im Mai + Juni 2022		
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



Raum zum Tanzen
in Mülheim/Styrum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	9:30 – 11:30 Uhr Theater 60+ mit Kerstin*		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		- NEU - 15:30 – 16:15 Tänzerische Früh- erziehung 3–4 Jahre mit Rita			
	- NEU - 17:00 – 18:00 Uhr Kinderyoga 6–10 Jahre mit Marisa	16:30 – 17:30 Uhr Kreativer Kindertanz 6–8 Jahre mit Marisa	17:00 – 18:00 Uhr Theater mit Kerstin*	16:00 – 17:30 Uhr Kindertheater mit Kerstin*	13:00 – 17:00 Uhr Familien-Theater mit Kerstin* an jedem 3. Samstag im Monat
	18:15 – 19:15 Uhr Qi Gong mit Katharina*	-NEU- 17:45 – 18:45 Uhr Tai Chi mit Katharina* 3 Einheiten ab 11.Mai	18:15 – 19:15 Uhr Theater mit Kerstin*		
-NEU- 18:30 – 19:30 Uhr Stretch and Relax mit Raffaella	19:30 – 20:30 Uhr Tai Chi mit Katharina*	19:00 – 20:00 Uhr Ballett Workout mit Raffaella	19:30 – 20:30 Yoga mit Andrea	19:00 – 20:00 Uhr Yoga mit Andrea	

Anmeldung

per Mail: info@ballerita.de

oder telefonisch: 0208 46868636

Anmeldung und Änderungen auf Vorbehalt

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

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