

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	15:00 – 15:45 Uhr Tänzerische Früherziehung 3–4 Jahre mit Rita		-NEU- 10:15 – 11:15 Uhr Ballett 50+ Schnupperkurs für Anfänger mit Rita 5 Einheiten ab 11.08		
16:00 – 17:00 Uhr Kinderballett 6–8 Jahre mit Rita & Raffaella & Marisa	16:00 – 16:45 Uhr Vorstufe Kinderballett 5–6 Jahre mit Raffaella & Marisa	15:30 – 16:30 Uhr Kinderballett für Anfänger 8–10 Jahre mit Rita			
17:15 – 18:15 Uhr Kinderballett 8–10 Jahre mit Rita & Raffaella & Marisa	17:00 – 18:00 Uhr Jazz/Modern Teens ab 10 Jahre mit Raffaella & Rita	16:45 – 17:45 Uhr Kinderballett 10–13 Jahre mit 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 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	-NEU- 18:30 – 19:45 Uhr Modern/Contemporary für Erwachsene Anfänger mit Friederike 5 Einheiten ab 10.08	-NEU- 18:45 – 19:45 Uhr Ballett 50+ für Erwachsene Anfänger mit Rita 4 Einheiten ab 08.09	19:15 – 20:30 Uhr Dancing Roses mit Rita ab Oktober	
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
			10:00 - 11:00 Uhr Fit für den Alltag – Ganzkörpertraining mit Karin	11:00 – 12:00 Uhr Bodyworkout für m/w/d Powertraining mit Friederike	10:00 – 11:15 Uhr Stretch und Relax mit Raffaela alle 14-Tage via Zoom
15:00 – 16:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik & Core Training mit Karin		- NEU - 15:30 – 16:15 Tänzerische Früh- erziehung 3–4 Jahre mit Rita		15:15 – 16:15 Uhr Meditative Kreistänze 50+ mit Rita	
	- NEU - 17:00 – 18:00 Uhr Kinderyoga 6–10 Jahre mit Marisa	16:30 – 17:30 Uhr Kreativer Kindertanz 5–10 Jahre mit Marisa			
	18:15 – 19:15 Uhr Qi Gong mit Katharina*				
-NEU- 18:30 – 19:30 Uhr Stretch and Relax mit Raffaela & Friederike	19:30 – 20:30 Uhr Tai Chi mit Katharina*	20:00 – 21:00 Uhr Workout Friederike	19:30 – 20:30 Yoga mit Andrea	19:00 – 20:00 Uhr Yoga mit Andrea auf Anfrage	

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