

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			10:15 – 11:15 Uhr Ballett 50+ für Anfänger mit Rita		Workshops siehe Info@ballerita.de Insta: balleritatanzt
	15:00 – 15:45 Uhr Tänzerische Früherziehung 3–4 Jahre mit Dora	15:30 – 16:30 Uhr Kinderballett 8–10 Jahre mit Rita	– NEU – 15:00 – 15:45 Uhr Tänzerische Früherziehung 3–4 Jahre mit Dora		
16:00 – 17:00 Uhr Kinderballett 6–8 Jahre mit Rita & Raffaella	16:00 – 16:45 Uhr Vorstufe Kinderballett 5–6 Jahre mit Dora	16:45 – 17:45 Uhr Kinderballett 10–12 Jahre mit Raffaella	-Neu- 16:45 bis 17:45 Uhr Ballett für Teens 13–16 Jahre mit Raffaella	16:30 – 17:45 Uhr Ballett A/AmV mit Rita	
17:15 – 18:15 Uhr Kinderballett 8–10 Jahre mit Rita & Raffaella	17:00 – 18:00 Uhr Jazz/Modern Teens ab 10 Jahre mit Dora	17:50 – 18:20 Uhr Spitzentanz ab 12 Jahre mit Rita & Raffaella	17:50 – 18:20 Uhr Spitzentanz ab 12 Jahre mit Rita	18:00 – 19:00 Uhr Tanz dich fit mit Rita	
	18:15 – 19:15 Uhr PBT Progressing Ballet Technique mit Rita	18:30 – 19:45 Uhr Jazztanz/Modern für Erwachsene M mit Rita & Raffaella	18.45–19:45 Uhr Ballett für Erwachsene Anfänger mit Rita	19:15 – 20:30 Uhr Dancing Roses mit Rita ab Oktober 2022	
18:30 – 20:00 Uhr Ballett M/F incl. Spitzentanz mit Rita & Raffaella	19:30 – 21:00 Uhr Ballett AmV/M mit Rita & Raffaella	20:00 – 21:00 Uhr Ballett 50+ mit Rita	–Neu- 20:00 – 21:15 Uhr Choreo Class M mit Raffaella		

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
	<p>Neu 10:00 – 11:00 Uhr Sturzprophylaxe 60+ 4 Einheiten ab 17.1.2023 mit Daniel</p>				<p>10:00 – 11:15 Uhr Stretch und Relax mit Rita & Raffaella alle 14-Tage</p>
	<p>-Neu- 11:15-12:15 Uhr Entspannungskurs 4 Einheiten vom 17.1.2023 mit Daniel</p>				
<p>15:00 – 16:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik & Core Training mit Karin</p>			<p>Neu 15:00 – 15:45 Uhr Beckenbodentraining für Frauen mit Karin</p>	<p>15:15 – 16:15 Uhr Meditative Kreistänze 50+ mit Rita</p>	
	<p>17:00 – 18:00 Uhr Kinderyoga 6–10 Jahre mit Marisa</p>	<p>16:30 – 17:30 Uhr Kreativer Kindertanz 5–10 Jahre mit Marisa</p>	<p>16:00 – 16:45 Uhr Vorstufe Kinderballett 5–6 Jahre mit Dora</p>		
<p>-Neu- 18:45 – 19:45 Uhr Bodyworkout für Männer mit Daniel</p>	<p>18:15 – 19:15 Uhr Qi Gong mit Katharina*</p>	<p>-Neu- 18-19:00 Uhr Tai Chi für Anfänger ab Februar 2023</p>	<p>18:00 – 19:00 Uhr Ballett Workout mit Raffaella</p>		
<p>-Neu- 20:00 – 21:00 Uhr Stretch and Relax mit Raffaella</p>	<p>19:30 – 20:30 Uhr Tai Chi mit Katharina*</p>	<p>-Neu- 20:00-21:00 Uhr Workout mit Raffaella</p>	<p>19:30 – 20:30 Yoga mit Andrea</p>		

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

Ballerita

Raum zum Tanzen
in Mülheim/Styrum