

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			10:15 – 11:30Uhr Ballett 50+ für Anfänger mit Rita		Workshops siehe Info@ballerita.de Insta: balleritatanzt
	15:00 – 15:45 Uhr Tänzerische Früherziehung 3–4 Jahre mit Anna	15:30 – 16:30 Uhr Kinderballett 8–10 Jahre mit Rita	– NEU – 15:00 – 15.45 Uhr Tänzerische Früherziehung 3–4 Jahre mit Anna		
16:00 – 17:00 Uhr Kinderballett 6–8 Jahre mit Rita & Raffaella	16:00 – 16:45 Uhr Vorstufe Kinderballett 5–6 Jahre mit Anna	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 Anna	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		
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
					10:00 – 11:15 Uhr Stretch und Relax mit Rita & Raffaella alle 14-Tage
15:00 – 16:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik & Core Training mit Karin			Neu ab 20.4.2023 15:00 – 15:45 Uhr Ganzkörper- und Beckenbodentraining für Frauen mit Karin	15:15 – 16:15 Uhr Meditative Kreistänze 50+ mit Rita	
	17:00 – 18:00 Uhr Kinderyoga 6–10 Jahre mit Marisa	17:00 – 18:00 Uhr Kreativer Kindertanz 5–10 Jahre mit Marisa	16:00 – 16:45 Uhr Vorstufe Kinderballett 5–6 Jahre mit Anna		
-Neu- 18:45 – 19:45 Uhr Bodyworkout für Männer mit Daniel	18:15 – 19:15 Uhr Qi Gong mit Katharina*	-Neu- 18:15–19:15 Uhr Tai Chi für Anfänger ab Februar 2023	18:00 – 19:00 Uhr Ballett Workout mit Raffaella		
-Neu- 20:00 – 21:00 Uhr Stretch and Relax mit Raffaella	19:30 – 20:30 Uhr Tai Chi mit Katharina*	-Neu- 20:00–21:00 Uhr Workout mit Raffaella	19:30 – 20:30 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

BalleRita

Raum zum Tanzen
in Mülheim/Styrum