

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 Vorstufe Kinderballett mit Rita		15:30 - 16:30 Uhr Kinderballett 8-10 Jahre mit Rita	15:45 - 16:45 Uhr Kinderballett 6-8 Jahre mit Rita		
16:00 - 17:00 Uhr Kinderballett 6-7 Jahre mit Rita & Natalie	15:45 - 16:45 Uhr Kinderballett 6-8 Jahre mit Rita	16:45 - 17:45 Uhr Kinderballett 10-12 Jahre mit Rita	16:45 bis 17:45 Uhr Ballett für Teens 13-16 Jahre mit Rita	16:30 - 17:45 Uhr Ballett A/AmV mit Rita	
17:15 - 18:15 Uhr Kinderballett 7 -8 Jahre mit Rita & Natalie	17:00 - 18:00 Uhr Jazz/Modern Kids ab 10 Jahre mit Rita	17:50 - 18:20 Uhr Spitzentanz ab 12 Jahre mit Rita	17:50 - 18:20 Uhr Spitzentanz ab 12 Jahre mit Rita	18:00 - 19:00 Uhr Tanz dich fit mit Rita	
18:30 - 20:00 Uhr Ballett M/F incl. Spitzentanz mit Rita	18:15 - 19:15 Uhr PBT   Progressing Ballet Technique mit Rita	18:30 - 19:45 Uhr Ballett für Erwachsene Anfänger mit Rita	18:45-19:45 Uhr Ballett für Erwachsene Anfänger mit Rita		
	19:30 - 21:00 Uhr Ballett AmV/M mit Rita	20:00 - 21:00 Uhr Ballett 50+ mit Rita	20:00 - 21:00 Uhr Pilates Anfänger mit Marei		

### Anmeldung

per Mail: [info@ballerita.de](mailto: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 & Aileen alle 14-Tage
15:00 – 16:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik & Core Training mit Karin	15:00 – 15:45 Uhr Tänzerische Früherziehung 3–4 Jahre mit Christiane		15:00 – 15.45 Uhr Tänzerische Früherziehung 3–4 Jahre mit Christiane	15:15 – 16:15 Uhr Meditative Kreistänze 50+ mit Rita	
	16:00 – 16:45 Uhr Vorstufe Kinderballett 5–6 Jahre mit Christiane		16:00 – 16:45 Uhr Vorstufe Kinderballett 5–6 Jahre mit Christiane		
	17:00 – 18:00 Uhr Kinderyoga 6–10 Jahre mit Jeannine	16:45 – 17:45 Uhr Kreativer Kindertanz 5–10 Jahre mit Sarah			
18:15 – 19:15 Uhr Männer Workout mit Daniel	18:15 – 19:15 Uhr Qi Gong mit Katharina*	18:15–19:15 Uhr Tai Chi für Anfänger mit Katharina*	18:00 – 19:00 Uhr Ballett Workout mit Raffaella		
19:30 – 20:30 Uhr Stretch and Relax mit Rita	19:30 – 20:30 Uhr Tai Chi mit Katharina*	20:00–21:00 Uhr Workout mit Aileen	19:15 – 20:15 Uhr Yoga mit Andrea		

### Anmeldung

per Mail: [info@ballerita.de](mailto:info@ballerita.de)

oder telefonisch: 0208 46868636

Anmeldung und Änderungen auf Vorbehalt

\* Anmeldung und weitere Infos über [kerstin.ntheater@gmail.com](mailto:kerstin.ntheater@gmail.com) / [www.maltheatermachen.de](http://www.maltheatermachen.de)

\* Anmeldung und weitere Infos über [kontakt@justen-tcm.de](mailto:kontakt@justen-tcm.de) / [www.justen-tcm.de](http://www.justen-tcm.de)

*BalleRita*

Raum zum Tanzen  
in Mülheim/Styrum