

# Nordstad-Turnveräin

Fräizäitsport Saison 2013/2014

ab 23. September 2013

## Ettelbruck

Section	Horaire	Entraîneur (m/f)	Salle	€/an 1)
Gym-Yoga douce <i>mixte</i> 3)	Méindes 9.30–10.30 Auer	Olga LEGRAND	Sportshal/Daich, salle Judo oder salle gym.	160,-
Yoga <i>mixte</i> 3)	Méindes 19.30–21.00 Auer	Petra BUSER	Spillschoul (Ackerbauschoul)	280,- 2)
Sumba <i>mixte</i> 3)	Dénstes 19.45–20.45 Auer	Olga LEGRAND	école privée St. Anne	140,-
Fitness fir de Réck <i>mixte</i> 3)	Mëttwochs 20.00–21.00 Auer	Chantal TEISEN	école privée St. Anne	160,-
Fitness fir Dammen 3)	Mëttwochs 20.15–21.15 Auer	Renée Mudeler	Primärschoul	140,-
Danzgrupp fir Jonker <i>mixte</i> , 12 – 16 Joer	Donnestes 17.30–18.45 Auer	Xenia Zuidberg	école privée St. Anne	140,-
Body Shape <i>mixte avancé</i> 3)	Donnestes 18.30–19.30 Auer	Olga LEGRAND	école privée St. Anne	140,-
Step Aerobic <i>mixte</i> 3)	Donnestes 19.45–20.45 Auer	Olga LEGRAND	école privée St. Anne	140,-
Gesondheetsturnen <i>mixte</i> 3)	Freides 18.00–19.00 Auer	Olga LEGRAND	école privée St. Anne	160,-
Pilates débutants <i>mixte</i> 3)	Freides 19.15 – 20.15 Auer	Olga LEGRAND	école privée St. Anne	140,-
Fitness fir Hären	Freides 19.00–20.30 Auer	Jacqueline EIFES	Primärschoul	140,-

## Diekirch

Body Shape, <i>mixte</i> 3)	Dénstes 20.00–21.15 Auer	Annette HECK	Nei Primärschoul	140,-
Pilates <i>mixte</i> 3)	Mëttwochs 19.30–20.30 Auer	Olga LEGRAND	Aale Colléisch	140,-

## Colmar-Berg

Aqua-Gym complet Participation limitée	Méindes 19.00–20.00 Auer	Olga LEGRAND	Piscine	160,-
Power Tae-Bo <i>mixte</i> 3)	Méindes 20.15-21.15 Auer	Olga LEGRAND	Hall Omnisports	140,-
Step Aerobics <i>mixte</i>	Dénstes 8.45–9.45 Auer	Annette HECK	Hall Omnisports	140,-
Body Shape <i>mixte</i> 3)	Mëttwochs 20.00-21.00 Auer	Annette HECK	Hall Omnisports	140,-

**Contacte:** Secrétariat Nordstad-Turnveräin tél. 520043

Programme susceptible de modifications éventuelles. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Une fiche d'inscription est à remplir lors du premier cours ou bien à imprimer sur notre site : [www.nordstad-turnverain.lu](http://www.nordstad-turnverain.lu), à remplir et à présenter lors du premier cours. Chaque membre aura une carte de couleur selon choix, après paiement, et à présenter sur demande.

1) la carte **bleu** donne accès à tous les cours marqués en bleu. La carte **beige** donne accès aux cours marqués en bleu et en beige. La carte **verte** donne accès à tous les cours.

2) ou par 3 tranches de 95,-€.

3) **Remarque importante** : Pour des raisons d'hygiène et de confort, nous vous prions de vous munir d'un tapis de gymnastique personnel.

Mise à jour : 23 juillet 2013