

Nordstad-Turnveräin

05.09.18

Fräizäitsport Saison 2018/2019 ab 24 September 2018

Ettelbruck

Section	Horaire	Entraîneur (m/f)	Salle
Yoga mixte 2)	Méindes 9.00–10.30 Auer	Petra BUSER	Sportshal Däich, salle Judo
Yoga <i>mixte</i> 2)	Méindes 19.30-21.00 Auer	Petra BUSER	Spillschoul (Ackerbauschoul)
Tabata Hiit international mixte Nei	Méindes 19.30-20.30. Auer	Anna Kraemer	Ecole privée St. Anne
Aqua-Gym mixte Nei Participatioun limitéiert	Dënnschtes 16.00-17.00 Auer	Anna Kraemer	Schwemm vum Lycée technique
Zumba <i>mixte</i> ®	Dënnschtes 19.45-20.45. Auer	Sandy Heinz	Ecole privée St. Anne
Pilates <i>mixte</i> 2)	Dënnschtes 19.30-20.30 Auer	Rika Singleton	Spillschoul (Ackerbauschoul)
Fit bis 100. mixte Nei	Mëttwochs 19.00-20.00 Auer	Rika Singleton	Primärschoul
Gym mat Faszien-Training (mixte)	Mëttwochs 18.30-19.30 Auer	Laurent Lafontaine	Spillschoul (Ackerbauschoul)
Funky Jazz mat Kanner ab 7-10 Joer	Donneschdes 17.00-18.00 Auer	Gabriela Fantin	Ecole privée St. Anne
Funky Jazz mat Jugentlichen ab 15 Joer	Donneschdes 18.00-19.30 Auer	Gabriela Fantin	Ecole privée St. Anne
Funky Jazz mat Jugentlichen ab 15 Joer	Freides 18.00-19.30 Auer	Gabriela Fantin	Ecole privée St. Anne
Bauch Beine Po 2) mixte)	Donneschdes 19.45-20.45 Auer	Gabriela Fantin	Ecole privée St. Anne
Renforcement musculaire mixte Nei	Donneschdes 18.30-19.30 Auer	Anna Kraemer	Spillschoul (Ackerbauschoul)
Fitness fir de Reck mixte	Donneschdes 19.45-20.45 Auer	Chantal Teisen	Spillschoul (Ackerbauschoul)
Fitness fir Hären	Freides 19.15-20.45 Auer	Jacqueline EIFES	Primärschoul

Diekirch

Body Shape mixte 2)	Dënnschtes 20.00-21.00 Auer	Annette HECK	Nei Primärschoul
---------------------	-----------------------------	--------------	------------------

Colmar-Berg

Aqua-Gym complet Participatioun limitéiert	Méindes 19.00-20.00 Auer	Laurent an Daniel	Piscine
Step Aerobics <i>mixte</i> 2)	Méindes 8.45-.9.45.00 Auer	Annette HECK	Hall Omnisports
Body Shape mixte	Mëttwochs 20.00-21.00 Auer	Annette HECK	Hall Omnisports

Programme susceptible de modifications éventuelles. Pas de cours pendant les vacances scolaires.
Une fiche d'inscription est à remplir lors du premier cours. Chaque membre aura une carte de couleur selon choix, après paiement, et à présenter sur demande.

1) la carte rose donne accès à tous les cours marqués en rose. La carte jaune donne accès aux cours marqués en jaune et en rose. La carte verte donne accès à tous les cours.

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

Interdit de porter des souliers de rue dans les salles de gymnastique.

Programme voir sur notre site : www.nordstad-turnverain.lu.

-Turnveräin

05.09.18

8/2019 ab 24 September 2018

€/an
1)
330,-
330,-
170,-
220,-
170,-
170,-
170,-
200,-
170,-
220,-
170,-
170,-
200,-
170,-

170,-

220
170,-
170,-

es.
leur

05.09.18

cours

inir