

Nordstad-Turnveräin

Fräizäitsport Saison 2020/2021 ab 21 September 2020

Ettelbruck

Section	Horaire	Entraîneur (m/f)	Salle et capacité de participants	€/an 1)
Pilates (mixte) 1	Méindes 9.00-10.00 Auer	Anna Kraemer	Sportshal Däich, salle Judo (15 personnes)	170,-
Yoga (mixte) 1	Méindes 18.30-19.45 Auer	Petra Buser	Spillschoul (Ackerbauschoul) (19 peronnes)	330,-
Yoga (mixte) 1	Méindes 20.00-21.15 Auer	Petra Buser	Spillschoul (Ackerbauschoul) (19 peronnes)	330,-
Tabata Hiit international (mixte)	Méindes 19.30-20.30 Auer	Anna Kraemer	Ecole privée St. Anne (17 personnes)	170,-
Aqua-Gym (mixte) Participatioun limitéiert	Dënnschtes 16.00-17.00 Auer	Anna Kraemer	Schwemm vum Lycée technique (15 personnes)	220,-
S-umba (mixte)	Dënnschtes 19.45-20.45 Auer	Karolina Pruchenska	Ecole privée St. Anne (25 personnes)	170,-
Pilates (mixte) 1	Dënnschtes 19.30-20.30 Auer	Rika Singleton	Spillschoul (Ackerbauschoul) (19 peronnes)	170,-
Power Taebo (mixte)	Mëttwochs 19.00-20.00 Auer	Michel Mangen	Primärschoul (29 personnes)	170,-
Gym mat Faszien-Training (mixte)	Mëttwochs 18.30-19.30 Auer	Laurent Lafontain	Spillschoul (Ackerbauschoul) (19 peronnes)	200,-
Funky Jazz mat Kanner ab 11 -14 Joer	Donneschdes 17.00-18.00 Auer	Karolina Pruchenska	Spillschoul (Ackerbauschoul) (19 peronnes)	170
Funky Jazz mat Jugendlechen ab 15 Joer	Donneschdes 18.00-19.30 Auer	Gabriela Fantin	Ecole privée St. Anne (17 personnes)	220,-
Funky Jazz mat Jugendlechen ab 15 Joer	Freides 18.00-19.30 Auer	Gabriela Fantin	Ecole privée St. Anne (17 personnes)	
Bauch Beine Po (mixte) 1	Donneschdes 19.45-20.45 Auer	Gabriela Fantin	Ecole privée St. Anne (25 personnes)	170,-
Renforcement musculaire (mixte)	Donneschdes 18.30-19.30 Auer	Anna Kraemer	Spillschoul (Ackerbauschoul) (19 peronnes)	170,-
Fitness fir de Reck (mixte)	Donneschdes 20.00-21.00 Auer	Chantal Teisen	Spillschoul (Ackerbauschoul) (19 peronnes)	200,-
Fitness fir Hären	Freides 19.15-20.30 Auer	Jacqueline Eifes	Primärschoul (29 personnes)	170,-

Diekirch

Body Shape (mixte) 1	Dënnschtes 20.00-21.00 Auer	Annette Heck	Nei Primärschoul (30 peronnes)	170,-
----------------------	-----------------------------	--------------	--------------------------------	-------

Colmar-Berg

Aqua-Gym (complet) Participatioun limitéiert	Méindes 19.00-20.00 Auer	Yasmina Constatin	Piscine (15 personnes)	220,-
Step Aerobics (mixte) 1	Méindes 8.45-9.45.00 Auer	Annette HECK	Hall Omnisports (25 peronnes)	170,-
Body Shape (mixte)	Mëttwochs 20.00-21.00 Auer	Annette HECK	Hall Omnisports (25 peronnes)	170,-

Informations importantes pour le sport loisir

Le programme est 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.

La **carte rose** donne accès à tous les cours marqués en rouge.

La **carte bleue claire** donne accès aux cours marqués en rouge et en bleu. La **carte verte** donne accès à tous les cours.

¹ 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.

Wichteg Informatiounen fir de Fräizäitsport

De Programm ka kurzfristeg geännert gin.

Keng Course während de Schoulvakanten

Jidderee muss am éischte Cours en Umeldeformulaire ausfüllen.

All Member kritt eng Memberskaart, nodeems déi bezuelt ass. D'Faarf Hängt of vum Präis vun de Coursen.

Déi **rosa Kaart** gëtt Accès zu de Coursen déi rout gezechent sinn. Déi

hell blo Kaart gëtt Accès zu de Coursen déi blo a rout gezechent sinn. Déi **grieng Kaart** gëtt Accès zu all Cours.

¹ Aus Grënn vun der Hygiène an dem Confort soll ee seng perséinlech Turnmatt matbréngen.

Et ass ausdrécklech verbuede fir mat stroosseschong an den Turnsall ze goen.

Programme: Site internet: www.nordstad-turnverain.lu.

Banque: code BILLLULL, IBAN LU98 0028 1128 6549 0700.

