

Nordstad-Turnveräin
Fräizäitsport Saison 2021 / 2022 ab 20 September 2021

Ettelbruck

Section	Horaire	Entraîneur (m/f)	Salle	Max. particip.	€ / an ¹
Yoga (<i>mixte</i>) ¹	Méindes 8.30-10.00 Auer	Anna Kraemer	Sportshal Däich, salle Judo	15 pers.	330 €
Gym mat Faszien-Training (<i>mixte</i>)	Méindes 10.15-11.15 Auer	Anna Kraemer	Sportshal Däich, salle Judo	15 pers.	200 €
Jazz Dance Adultes	Méindes 18.30-19.30 Auer	Patrycia Pruchenska	Ecole privée St. Anne	18 pers.	170 €
Yoga (<i>mixte</i>) ¹ ab 27.09.2021	Méindes 19.30-21.00 Auer	Petra Buser	Spillschoul (Ackerbauschoul)	19 pers.	330 €
Tabata Hiit international (<i>mixte</i>)	Méindes 19.30-20.30 Auer	Anna Kraemer	Ecole privée St. Anne	18 pers.	170 €
Aqua-Gym (<i>mixte</i>) Participation limitéiert	Dënschdes 16.00-17.00 Auer	Anna Kraemer	Schwämm vum Lycée Technique	15 pers.	220 €
Zumba®	Dënschdes 19.45-20.45 Auer	Malou Halsdorf	Ecole privée St. Anne	25 pers.	170 €
Pilates (<i>mixte</i>) ¹	Dënschdes 19.30-20.30 Auer	Rika Singleton	Spillschoul (Ackerbauschoul)	19 pers.	170 €
Gym mat Faszien-Training (<i>mixte</i>)	Mëttwochs 18.30-19.30 Auer	Laurent Lafontaine	Spillschoul (Ackerbauschoul)	19 pers.	200 €
Rhythm Combat (<i>mixte</i>)	Mëttwochs 19.00-20.00 Auer	Mich Mangen	Primärschoul	29 pers.	170 €
Parkour (<i>mixte</i>) Jugendlecher ab 12	Mëttwochs 19.30-21.00 Auer	Alexis Mogulnyi	Lycée Technique d'Ettelbruck	15 pers.	170 €
Funky Jazz 7-10 Joer	Donneschdes 16.00-17.00 Auer	Patrycia Pruchenska	Spillschoul (Ackerbauschoul)	19 pers.	170 €
Funky Jazz 11-14 Joer	Donneschdes 17.00-18.00 Auer	Patrycia Pruchenska	Spillschoul (Ackerbauschoul)	19 pers.	170 €
Funky Jazz Jugendlecher ab 15	Donneschdes 18.00-19.30 Auer	Gabriela Fantin	Ecole privée St. Anne	18 pers.	220 €
Funky Jazz Jugendlecher ab 15	Freides 18.00-19.30 Auer	Gabriela Fantin	Ecole privée St. Anne	18 pers.	
Renforcement musculaire (<i>mixte</i>)	Donneschdes 18.30-19.30 Auer	Anna Kraemer	Spillschoul (Ackerbauschoul)	19 pers.	170 €
Bauch Beine Po (<i>mixte</i>) ¹	Donneschdes 19.45-20.45 Auer	Gabriela Fantin	Ecole privée St. Anne	18 pers.	170 €
Fitness fir de Reck (<i>mixte</i>)	Donneschdes 20.00-21.00 Auer	Chantal Teisen	Spillschoul (Ackerbauschoul)	19 pers.	200 €
Fitness fir Hären	Freides 19.15-20.30 Auer	Jacqueline Eifes	Primärschoul	29 pers.	170 €

Diekirch

Body Shape (<i>mixte</i>) ¹	Dënschdes 20.00-21.00 Auer	Annette Heck	Nei Primärschoul	30 pers.	170 €
--	----------------------------	--------------	------------------	----------	-------

Colmar-Berg

Aqua-Gym (complet) Participation limitéiert	Méindes 19.00-20.00 Auer	Yasmina Constatin	Schwämm	16 pers.	220 €
Strength and Flexibility mat Pilates	Méindes 8.45-9.45 Auer	Rika Singleton	Hall Omnisports	26 pers.	170 €
Body Shape (<i>mixte</i>)	Mëttwochs 20.00-21.00 Auer	Annette Heck	Hall Omnisports	26 pers.	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 des premiers cours.
Chaque membre aura une carte de couleur selon choix, après paiement, et à présenter sur demande.
La **carte bleue claire** donne accès aux cours marqués en bleue claire.
La **carte orange** donne accès aux cours marqués en orange et bleue claire.
La **carte verte claire** 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.

Wichtig Informatiounen fir de Fräizäitsport

De Programm ka kuerzfristeg geännert ginn.
Keng Course während de Schoulvakanz.
Jiddweree muss an deenen éischte Coursen een Umeldeformulaire ausfüllen.
All Member krit eng Memberskaart, nodeems bezuelt ass. D'Faarf hânt vum Präis vun de Coursen of.
Déi **hell blo Kaart** gëtt Accès zu de Coursen déi hell blo gezeechent sinn.
Déi **orange Kaart** gëtt Accès zu de Coursen déi orange an hell blo gezeechent sinn.
Déi **hell gréng Kaart** gëtt Accès zu all de Coursen.

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.