

Nordstad-Turnveräin
Fräizäitsport Saison 2022 / 2023 (ab 26.09.2022 - 30.06.2023)

Ettelbruck

Section	Horaire	Entraîneur (m/f)	Salle	€ / an ¹
Yoga (mixte) ¹	Méindes 9.30-11.00 Auer	Petra Buser	Sportshal Däich, salle Judo	350 €
Funky Jazz 9-14 Joer	Méindes 18.00-19.00 Auer	Patrycia Pruchenska	Ecole privée St. Anne	200 €
Jazz Dance Adultes	Méindes 19.00-20.30 Auer	Patrycia Pruchenska	Ecole privée St. Anne	200 €
Tabata Hiit international (mixte)	Méindes 18.30-19.30 Auer	Anna Kraemer	Spillschoul (Ackerbauschoul)	200 €
Yoga (mixte) ¹	Méindes 19.30-21.00 Auer	Anna Kraemer	Spillschoul (Ackerbauschoul)	350 €
Aqua-Gym (mixte) Participation limitéiert	Dënschdes 16.00-17.00 Auer	Anna Kraemer	Schwämm vum Lycée Technique	200 €
Zumba ®	Dënschdes 19.45-20.45 Auer	Malou Halsdorf	Ecole privée St. Anne	200 €
Pilates (mixte) ¹	Dënschdes 19.30-20.30 Auer	Rika Singleton	Spillschoul (Ackerbauschoul)	200 €
Gym mat Faszien- Training (mixte)	Mëttwochs 18.30-19.30 Auer	Anna Kraemer	Spillschoul (Ackerbauschoul)	200 €
Rhythm Combat (mixte)	Mëttwochs 19.00-20.00 Auer	Mich Mangen	Primärschoul	200 €
Funky Jazz Jugendlecher ab 15	Donneschdes 19.00-20.30 Auer	Gabriela Fantin	Ecole privée St. Anne	200 €
Renforcement musculaire (mixte)	Donneschdes 18.30-19.30 Auer	Anna Kraemer	Spillschoul (Ackerbauschoul)	200 €
Bauch Beine Po (mixte) ¹	Donneschdes 19.45-20.45 Auer	Anna Kraemer	Ecole privée St. Anne	200 €
Fitness fir de Reck (mixte)	Donneschdes 20.00-21.00 Auer	Chantal Teisen	Spillschoul (Ackerbauschoul)	200 €
Funky Jazz Jugendlecher ab 15	Freides 19.00-20.30 Auer	Gabriela Fantin	Ecole privée St. Anne	200 €
Fitness fir Hären	Freides 19.15-20.30 Auer	Jacqueline Eifes	Primärschoul	200 €

Diekirch

Body Shape (mixte) ¹	Dënschdes 20.00-21.00 Auer	Annette Heck	Nei Primärschoul	200 €
Yoga (mixte) ¹	Samschdes 9.30 - 11.00 Auer	Carmen Arendt	Nei Primärschoul	350 €

Colmar-Berg

Aqua-Gym (complet) Complet	Méindes 19.00-20.00 Auer	Rika Singleton	Schwämm	200 €
Strength and Flexibility mat Pilates	Méindes 8.45-9.45 Auer	Rika Singleton	Hall Omnisports	200 €
Body Shape (mixte)	Mëttwochs 20.00-21.00 Auer	Annette Heck	Hall Omnisports	200 €

¹ Aus Grënn vun der Hygiène an dem Confort, soll ee seng perséinlech Turmmatt matbréngen. Et ass verbuede fir mat Stroosseschong an den Turnsall ze goen

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.

Ab September wäerten eis Aschreiwungen fir d'Coursen iwwert déi nei Nordstad Turnveräin App lafen.
 Manuell Aschreiwunge wäerten an der Ufanksphas och nach méiglech sinn.

All weidere Cours, deen Dir besicht, gëtt mat engem Supplement vun 30€ gerrechent. Deen deierste Cours gëtt als 1 Cours validéiert a voll verrechent.

Beispill: Dir mellt lech fir de Body Shape un (200€) a fir de Yoga (350€)
 => 350€ + 30€ = 380€

A partir de septembre, les inscriptions à nos cours se font par notre application du Nordstad Turnveräin.
 Toutefois, pendant la phase initiale, l'inscription manuelle sera toujours possible

Chaque cours supplémentaire auquel vous assistez sera facturé d'un supplément de 30 €. Le cours le plus cher sera validé en premier.

Exemple: Vous vous inscrivez pour le cours de Body Shape (200€) et pour le cours de Yoga (350€).
 => 350€ + 30 € = 380 €