

# FRÄIZÄITSPORT AN DER NORDSTAD 2023 - 2024

## ETTELBRÉCK:

Section	Horaire	Entraîneur (m/f)	Salle	€/an <sup>1</sup>
Yoga (mixte) <sup>1</sup>	Méindes 9.30-11.00 Auer	Petra Buser	Sportshal Franké Hansen, salle Judo	350 €
Funky Jazz 10-14 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	300 €
Tabata Hiit international (mixte)	Méindes 18.30-19.30 Auer	Anna Kraemer	Spillschoul (Ackerbauschoul)	200 €
Renforcement musculaire (mixte)	Méindes 19.30-20.30 Auer	Anna Kraemer	Spillschoul (Ackerbauschoul)	200 €
Aqua-Gym (mixte) Participation limitéiert	Dënschdes 16.00-17.00 Auer	Rika Singleton	Schwämm vum Lycée Technique	200 €
Zumba ®	Dënschdes 19.45-20.45 Auer	Malou Halsdorf	Ecole privée St. Anne	200 €
Pilates (mixte) <sup>1</sup>	Dënschdes 19.30-20.30 Auer	Rika Singleton	Spillschoul (Ackerbauschoul)	200 €
Body Balance Yoga mit Pilates (mixte)	Dënschdes 20.00-21.00 Auer	Corinna Müller	Sportshal Franké Hansen, salle de gymn.	200 €
Gym mat Faszien- Training (mixte)	Mëttwochs 18.30-19.30 Auer	Rika Singleton	Spillschoul (Ackerbauschoul)	200 €
Rhythm Combat (mixte)	Mëttwochs 19.00-20.00 Auer	Sandra Andrade	Primärschoul	200 €
Fast Burner (mixte) <sup>1</sup>	Donneschdes 17.30-18.30 Auer	Corinna Müller	Spillschoul (Ackerbauschoul)	200 €
Core + Flex (mixte) <sup>1</sup>	Donneschdes 18.30-19.30 Auer	Corinna Müller	Spillschoul (Ackerbauschoul)	200 €
Funky Jazz Jugendlecher ab 15	Donneschdes 18.30-19.30 Auer	Gabriela Fantin	Ecole privée St. Anne	200 €
Bauch Beine Po (mixte) <sup>1</sup>	Donneschdes 19.45-20.45 Auer	Gabriela Fantin	Ecole privée St. Anne	200 €
Fitness fir de Reck (mixte)	Donneschdes 19.45-20.45 Auer	Chantal Teisen	Spillschoul (Ackerbauschoul)	200 €
Fitness fir Hären	Freides 19.15-20.30 Auer	Jacqueline Eifes	Primärschoul	200 €

## DIKRECH:

Body Shape (mixte) <sup>1</sup>	Dënschdes 20.00-21.00 Auer	Annette Heck	Nei Primärschoul	200 €
Yoga (mixte) <sup>1</sup>	Samschdes 9.30 - 11.00 Auer	Donato Settanni	Nei Primärschoul	350 €

## COLMAR-BIERG:

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 €