

**Nordstad-Turnveräin**  
**Fräizäitsport Saison 2024 / 2025 (ab 30.09.2024 => 30.06.2024)**

**Ettelbruck**

Section	Horaire	Entraîneur (m/f)	Salle	€/an <sup>1</sup>
Yoga (mixte) <sup>1</sup>	Méindes 9.30-11.00 Auer	Petra Buser	Sportshal Frankie Hansen, salle Judo	350 €
Jazz Dance Adultes	Méindes 19.00-20.30 Auer	Patrycia Pruchenska	Ecole privée St. Anne	300 €
Hiit Cardio (mixte) 1 <b>NEI</b>	Méindes 18.30 - 19.30 Auer	Antoine Armando	Spillschoul (Ackerbauschoul)	200 €
Renforcement musculaire (mixte)	Méindes 19.30-20.30 Auer	Antoine Armando	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 Frankie Hansen, salle de gymn.	200 €
Gym mat Faszien-Training (mixte)	Mëttochs 18.30-19.30 Auer	Rika Singleton	Spillschoul (Ackerbauschoul)	200 €
Rhythm Workout (mixte)	Mëttochs 19.00-20.00 Auer	Sandra Andrade	Primärschoul	200 €
Fast Burner (mixte) <sup>1</sup>	Donneschdes 17.30-18.30 Auer	Antoine Armando	Spillschoul (Ackerbauschoul)	200 €
Core + Flex (mixte) <sup>1</sup>	Donneschdes 18.30-19.30 Auer	Antoine Armando	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 €

**Diekirch**

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 €
Yoga Kids (mixte) <sup>1</sup> <b>NEI</b>	Samschdes 11.00 - 12.00 Auer	Donato Settanni	Nei Primärschoul	300 €

**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)	Mëttochs 20.00-21.00 Auer	Annette Heck	Hall Omnisports	200 €

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

<sup>1</sup> 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.

Eis Aschreiwunge fir d'Coursen kënn Dir ab dem 1. SEPTEMBER iwwert eis Nordstad Turnveräin App maachen.

All weidere Cours, deen Dir besicht, gëtt mat 50% vum Tarif verrechent. 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€ + 100€ = 450€

Les inscriptions à nos cours se font à partir du 1. SEPTEMBRE par notre application du Nordstad Turnveräin.

Chaque cours supplémentaire auquel vous assisterez, sera facturé à 50% du tarif initial. 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€ + 100 € = 450 €



