

FRÄIZÄITSPORT AN DER Nordstad

AB DEM 28.09.2026 BIS DEN 27.06.2027

ETTELBRÉCK:

Section	Horaire	Entraîneur (m/f)	Salle	€ / an ¹
Yoga (mixte) ¹	Méindes 9.30-11.00 Auer	Petra Buser	Sportshal Frankie Hansen, salle Judo	350 €
Jazz Dance Adultes	Workshops (premier cours: 26.10.2026)	Patrycia Pruchenska	Ecole privée St. Anne	20 € / cours
Full Body Strength (mixte) ¹	Méindes 18.00-19.00 Auer	Melanie Oliveira	Ecole privée St. Anne	200 €
Aqua-Gym (mixte) Participation limitéiert	Dénschdes 16.00-17.00 Auer	Rika Singleton	Schwämm vum Lycée Technique	200 €
Zumba [®]	Dénschdes 19.45-20.45 Auer	Malgorzata Pruchenska	Ecole privée St. Anne	200 €
Pilates (mixte) ¹	Dénschdes 19.30-20.30 Auer	Rika Singleton	Spillschoul (Ackerbauschoul)	200 €
Body Balance Yoga mit Pilates (mixte)	Dénschdes 20.00-21.00 Auer	Corinna Müller	Sportshal Frankie Hansen, salle de gymn.	200 €
Athletic Playground (15-30 Joer)	Mëttochs 18.00-19.00 Auer	Aimée Frieden	Primärschoul	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 €
Pilates (mixte) ¹	Mëttochs 19.45-20.45 Auer	Rika Singleton	Spillschoul (Ackerbauschoul)	200 €
Bauch Beine Po (mixte) ¹	Donneschdes 18.00-19.00 Auer	Lynn Bildgen	Ecole privée St. Anne	200 €
Full Body HIIT	Donneschdes 19.15-20.15 Auer	Lynn Bildgen	Ecole privée St. Anne	200 €
Fitness fir de Reck (mixte)	Donneschdes 19.45-20.45 Auer	Chantal Teisen	Spillschoul (Ackerbauschoul)	200 €
Fitness fir Härn	Freides 19.15-20.30 Auer	Jacqueline Eifes	Primärschoul	200 €

DIKRECH:

Body Shape (mixte) ¹	Dénschdes 20.00-21.00 Auer	Annette Heck	Nei Primärschoul	200 €
Yoga (mixte) ¹	Samschdes 9.30 - 11.00 Auer	Donato Settanni	Nei Primärschoul	350 €
Yoga Kids (mixte) ¹	Samschdes 11.00 - 12.00 Auer	Donato Settanni	Nei Primärschoul	200 €

COLMER:

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 €



WWW.NORDSTAD-TURNVERÄIN.LU

