



Dans

Forebyggelse og træning	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Motion og dans Holdet for dig, som vil bevæge kroppen på en sjov måde og få pulsen op. Styrke-, balanceøvelser og afspænding indgår hver gang.</p>	<p>Frederiksberg Sundhedscenter Stockflethsvej 4 2000 Frederiksberg</p>	<p>Mandag kl. 16.00-17.30</p>	<p>16 gange for 1185 kr. PEAS pris 865 kr. Opstart 28. august</p>	<p>Aftenskolen FOF: Tlf. 45 96 01 00, i tidsrummet mandag-torsdag 09.00-17.00 og fredag 09.00-15.00</p> <p>www.fofkbh.dk</p>
<p>Killokillers - dansefitness</p>	<p>Diakonissestiftelsen Dronningensvej 4 2000 Frederiksberg</p>	<p>Mandag kl. 17.00-18.00</p>	<p>12 gange for 590 kr. PEAS pris 430 kr. Opstart 4. september</p>	<p>E-mail: adm@fofkbh.dk</p>

Ældresagen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Les lanciers – seniordans – squaredance m/k Dansepartner er ikke nødvendig for tilmelding.</p>	<p>Kedelhallen Nylandsvej 75A, 2000 Frederiksberg</p> <p>KU.BE, Dirch Passers Alle 4, 2000 Frederiksberg</p>	<p>Onsdag Kl. 15.00-16.45 Torsdag Kl. 09.20-11.00 Kl. 11.00-12.40</p> <p>Fredag Kl. 10.00-11.45</p>	<p>780 kr. for sæson Sep. 2017- maj 2018</p>	<p>www.aeldresagen.dk/frederiksberg</p> <p>Tlf.: 33 79 31 62 E-mail: aeldresagen.frb@mail.dk</p> <p>Kontaktperson Kirsten Kjærgaard Tlf.: 20450149 E-mail: kirstenhk@gmail.com</p>
<p>Linedance m/k for øvede Dansepartner er ikke nødvendig for tilmelding.</p>	<p>Kedelhallen Nylandsvej 75A, 2000 Frederiksberg</p>	<p>Onsdag Kl. 13.45-14.45 Torsdag Kl. 14.20-15.20</p>	<p>580 kr. for sæson Sep. 2017- maj 2018</p>	
<p>Zumba</p>	<p>Kedelhallen</p>	<p>Mandag Kl. 8.30-9.30</p>	<p>580 kr -680 kr. for</p>	



Dans

Dans og aerobic til latinamerikanske rytmer	KU.BE, Dirch Passers Alle 4, 2000 Frederiksberg	Onsdag Kl. 10.00-11.30 kl. 11.15-12.15	sæson Sep. 2017- maj 2018	
---	--	--	------------------------------	--

Pensionist Idræt

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Linedance Dansepartner er ikke nødvendig for tilmelding.	Danseskolen Frederiksberg Ndr. Fasanvej 108 2000 Frederiksberg	Tirsdag Kl. 11.20 Kl. 12.10-13.40 (Dobbelt- lektion)	600 kr. for en sæson pr. første aktivitet Hvis ønske om flere lektioner pr. uge betales 320 kr. ekstra pr. sæson for hver ekstra aktivitet. Sæson: sep.-maj	www.pensionistidraet.dk Pensionist Idræts Kontorhus, Tlf.: 43 26 23 48 E-mail: kontor@pensionistidraet.dk

Jes Linedance

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Linedance	Kedelhallen Nylandsvej 75A, 2000 Frederiksberg	Tirsdag Kl. 18.10-19.30 (Øvede) Kl. 19.40-21.00 (Showhold) Torsdag Kl. 18.10-19.30 (Tema torsdag)	1680 kr. pr. rate for et hold Man betaler i to rater: første rate (sep.-dec.) og anden rate (jan.- apr.) Gratis prøvetime efter	www.jeslinedance.dk Instruktør Jette Elmann Sørensen, tlf. 28 49 07 82 Email: mail@jeslinedance.dk



Dans

		Kl. 19.40-21.00 (Rutinerede+)	aftale	
--	--	----------------------------------	--------	--

Alletiders dans	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Standard danse 75 forskellige hold, så der er noget for enhver smag, for alle aldersgrupper og på alle niveauer.	Bernhard Bangs Allé 29 2000 Frederiksberg	Afhænger af holdet (Se hjemmeside)	Afhænger af holdet (Se hjemmeside)	www.alletidersdans.dk Tlf. 38 32 12 34 i tidsrummet mandag til torsdag kl. 12.00-15.00

Hjemstavns- folkedanserne Frederiksberg	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Folkedans – voksne	Skolen på La Cours Vej Emil Chr. Hansens Vej Øverste gymnastiksal	Voksne: Mandag Kl. 19.30-21.45	Kontakt foreningen Gratis prøvetime efter aftale med Lene Haslund	www.hjemstavnsfolkedanserne.dk Formand Lene Haslund Email: fmd@hjemstavnsfolkedanserne.dk
Folkedans – familieholdet Børn i alderen 3-6 år med forældre.	Ungdomsskolen på Nordens Plads Sofus Francks Vænge 30-32, Østsalen	Familieholdet: Søndag Kl. 15.00-16.00		



Dans

Fitnessdk

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Zumba og andre dansehold Se det enkelte center for hold og tider.	Falkoner Fitnessdk Falkoner Plads 1, 2000 Frederiksberg	Se det enkelte center for hold og tider	249 kr. pr. måned - for deltidsmedlemskab 399 kr. pr. måned - for fuldtidsmedlemskab	www.fitnessdk.dk
	ABC Fitnessdk Frederiksberg Allé 98, 1820 Frederiksberg C			Falkoner Fitnessdk Tlf. 38 88 02 00 ABC Fitnessdk Tlf. 33 86 30 30

Fitnessworld

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Latinmix, Retromix, Funk og Zumba Se det enkelte center for hold og tider.	Peter Bangs Vej, H.V. Nyholms-vej 7,	Se det enkelte center for hold og tider	259 kr. pr. måned - for fuldtidsmedlemskab 209 kr. pr. måned - for fuldtidsmedlemskab i stamcenter	www.fitnessworld.dk
	Bernhard Bangs Allé 17, Worsaavej 17, Frederiksberg Svømmehal			

Motionscenter - Frederiksberg Hospital

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info



Dans

<p>Zumba fit</p> <p>Derudover tilbydes der gratis programlægning og kostvejledning</p>	<p>Frederiksberg Hospital Nylandsvej 57, vej 5, indgang 25, 2000 Frederiksberg</p>	<p>Onsdag Kl. 16.15-17.15</p>	<p>170 kr. pr. måned - 12 mdrs. medlemskab 210 kr. pr. måned - 6 mdrs. medlemskab 260 kr. pr. måned - 3 mdrs. medlemskab</p> <p>Gratis indmelding Gratis prøvetime</p>	<p>Tilmeldings- og PBS-blanketter findes i motionscenteret. Kig forbi og få en snak med instruktørerne og book en gratis prøvetime.</p> <p>Tlf. 38 16 49 94</p>
---	---	--	---	---

OK-Klubben	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Seniordans Kan danses af folk i alle aldre, uden hop og skarpe drejninger. Dansen kræver ikke en partner.</p>	<p>OK-Huset Allégade 2 2000 Frederiksberg</p> <p>Fra januar flytter dansen til: Dirchs passers Allé 2 Den gule villa</p>	<p>Mandage Kl. 13.00 – 14.45</p> <p>Sidste gang inden jul: d. 11. december 2017 Opstart igen omkring d. 15. januar 2018.</p>	<p>Pris: kr. 20,00 pr. gang betales til læreren</p> <p>Tilbuddet kræver medlemskab som koster 300 kr. om året.</p>	<p>www.ok-frederiksberg.dk</p> <p>Tlf. 33 21 63 61</p> <p>Tilbuddet beskrives i medlemsbladet.</p>

De dansende divaer	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Dans for overvægtige Et tilbud til kvinder med et BMI over 25, men der er også hold,</p>	<p>Kastanie Alle 20, 2720 Vanløse</p>	<p>Se hjemmeside for tider – der er hold alle dage undtagen søndag.</p>	<p>3300 kr. fri adgang i 6 måneder</p>	<p>www.dedansendedivaer.dk</p> <p>E-mail:</p>



Dans

<p>hvor alle er velkomne.</p>			<p>1800 kr. fri adgang i 3 måneder</p> <p>900 kr. - 1 gang ugentligt i 3 måneder</p> <p>1500 kr. – 2 gange ugentligt i 3 måneder</p> <p>650 kr. fri adgang i 1 måned</p> <p>En gang kost 150 kr.</p> <p>Gratis prøvetime</p>	<p>info@dedansendedivaer.dk</p>
-------------------------------	--	--	--	---

Frederiksberg Dans	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Undervisning i standard- og latindans til voksne. Begynderhold, Hold for øvede og hold for seniorer.</p>	<p>Kedelhallen Nylandsvej 75 A 2000 Frederiksberg</p>	<p>Se hjemmeside for tidspunkter – der er hold alle dage undtagen søndag</p>	<p>700 kr. for klubmedlemskab pr. år herudover undervisning Ca. 1.100 kr. pr. sæson (afhænger af hold)</p> <p>Første time betragtes som en gratis prøvetime</p>	<p>www.fafdans.dk</p> <p>Formand Karsten Leth, Tlf.: 40 28 10 73 E-mail: formand@fafdans.dk</p>



Dans

Copenhagen Irish setdancers

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Irsk setdans og step Både for begyndere og øvede – med eller uden dansepartner.	Skolen på Nylandsvej Nylandsvej 23, 2000 Frederiksberg	Mandag Step: Kl. 18.00-19.00 Setdans: Kl. 19.15-21.15	1400 kr. pr. sæson (sep.-maj) - man kan deltage på begge hold.	www.setdance.dk Tlf. 51 94 24 64 E-mail: Info@setdance.dk

Seniorscenteret Sct. Joseph

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Dans dig glad Linedance på alle niveauer	Seniorcenteret Sct. Joseph, Klærkesalen Griffenfeldsgade 44 2200 København N	Onsdag kl. 10.00-11.30 Tirsdag kl. 16.00-18.45 (begyndere) Onsdag kl. 16.00-18.45 (øvede)	50 kr. pr. mdr. for medlemskab 100 kr. pr. mdr. for deltagelse på et af danseholdene	www.seniorcentret.dk Tilmelding til linedance hos Helle Zimmermann Tlf.: 28 73 93 50 Tilmelding til 'Dans dig glad' på kontoret Info: Tlf: 33 31 24 33 Email: kontor@seniorcentret.dk



Dans

Dans

Aktivitetscenter - V.O.C

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Linedance	Indgangen til V.O.C Gl.Jernbanevej 25 2500 Valby	Tirsdag Kl. 14.30 – 16.00 (for øvede) Kl. 16.00 – 17.00 (for begyndere)	25 kr. pr. gang Betales til underviseren	http://www.voc-valby.dk/motion-og-bevagelse.html Tlf.: 36 46 44 33 E-mail: info@voc-valby.dk
Zumba		Tirsdag Kl. 13.15 – 14.15	250 kr. pr. sæson Betales til underviseren	
Seniordans Forenklet folkedans uden hop og spring. Alle kan være med. Der kræves ikke en partner, blot dit gode humør.		Mandag Kl. 13.45-15.15	20 kr. pr. Gang Betales til underviseren	

Aftenskoler

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
--	------	-----------	------	-----------------



Dans

<p>AOF</p> <p>FOF Mange forskellige dansehold. Se hvad den enkelte aftenskole udbyder på deres hjemmeside.</p>	<p>Frederiksberg</p>	<p>Se hjemmeside</p>	<p>Se hjemmeside</p>	<p>www.aof.dk</p> <p>www.fof.dk</p> <p>Se hjemmeside for de forskellige hold</p>
--	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--