



# Dans

FOF København	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Motion og dans</b> Holdet for dig, som vil bevæge kroppen på en sjov måde og få pulsen op. Styrke-, balanceøvelser og afspænding indgår hver gang</p>	<p><b>Frederiksberg Sundhedscenter</b> Stockflethsvej 4 2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Mandag</b> kl. 16.00-17.30</p>	<p><b>15 gange for 1125 kr. PEAS pris 825 kr.</b> 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>E-mail: adm@fofkbh.dk</p>

Ældresagen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Les lanciers – seniordans – squaredance m/k</b> Dansepartner er ikke nødvendig for tilmelding.</p>	<p><b>Kedelhallen</b> Nyelandsvej 75A, 2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Onsdag</b> Kl. 15.00-16.45 <b>Torsdag</b> Kl. 09.20-11.00 Kl. 11.00-12.40</p>	<p><b>780 kr.</b> for sæson Sep. 2017- maj 2018</p>	<p><a href="http://www.aeldresagen.dk/frederiksberg">www.aeldresagen.dk/frederiksberg</a></p> <p>Tlf.: 33 79 31 62 E-mail: <a href="mailto:aeldresagen.frb@mail.dk">aeldresagen.frb@mail.dk</a></p>
<p><b>Stepdans</b></p>	<p><b>Medborgercentret</b> Nordens Plads 16A</p>	<p><b>Torsdag</b> kl. 10.00-11.30</p>	<p><b>780 kr.</b> for sæson Sep. 2017- maj 2018</p>	<p>Kontaktperson Kirsten Kjærgaard Tlf.: 20450149 E-mail: <a href="mailto:kirstenhk@gmail.com">kirstenhk@gmail.com</a></p>
<p><b>Linedance m/k for øvede</b> Dansepartner er ikke nødvendig for tilmelding.</p>	<p><b>Kedelhallen</b> Nyelandsvej 75A, 2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Onsdag</b> Kl. 13.45-14.45 <b>Torsdag</b> Kl. 14.20-15.20</p>	<p><b>580 kr.</b> for sæson Sep. 2017- maj 2018</p>	
<p><b>Zumba</b> Dans og aerobic til latinamerikanske rytmer</p>	<p><b>Kedelhallen</b> <b>KU.BE,</b> Dirch Passers Alle 4, 2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Mandag</b> Kl. 8.30-9.30 <b>Torsdag</b> Kl. 10.00-11.15 kl. 11.15-12.15</p>	<p><b>580 kr.</b> for sæson Sep. 2017- maj 2018</p>	



# Dans

Jes Linedance	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Linedance</b>	<b>Kedelhallen</b> Nyelandsvej 75A, 2000 Frederiksberg	<b>Tirsdag</b> Kl. 18.10-19.30 (Øvede) Kl. 19.40-21.00 (Showhold)  <b>Torsdag</b> Kl. 18.10-19.30 (Pulsdans) Kl. 19.40-21.00 (Rutinerede+)	<b>1680 kr. pr. rate for et hold</b> Man betaler i to rater: første rate (sep.-dec.) og anden rate (jan.- apr.)  Gratis prøvetime efter aftale	<a href="http://www.jeslinedance.dk">www.jeslinedance.dk</a>  Instruktør Jette Elmann Sørensen, tlf. 28 49 07 82  Email: <a href="mailto:mail@jeslinedance.dk">mail@jeslinedance.dk</a>

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

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



# Dans

## Hjemstavns- folkedanserne Frederiksberg

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Folkedans – voksne</b>	<b>Skolen på La Cours Vej</b> Emil Chr. Hansens Vej Øverste gymnastiksal	<b>Voksne: Mandag</b> Kl. 19.30-21.45	<b>Kontakt foreningen</b>  Gratis prøvetime efter aftale	www.hjemstavnsfolkedanserne.dk  Formand Christina Jønsson  Email: <a href="mailto:formand@hjemstavnsfolkedanserne.dk">formand@hjemstavnsfolkedanserne.dk</a>
<b>Folkedans – familieholdet</b> Børn i alderen 3-6 år med forældre.	<b>Ungdomsskolen på Nordens Plads</b> Sofus Francks Vænge 30-32, Østsalen	<b>Familieholdet: Søndag</b> Kl. 15.00-16.00		

## Fitnessworld

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Latinmix, Retromix, Funk og Zumba</b> Se det enkelte center for hold og tider.	<b>Peter Bangs Vej, H.V. Nyholms-vej 7,</b>  <b>Bernhard Bangs Allé 17,</b>  <b>Worsaavej 17,</b>  <b>Frederiksberg Svømmehal</b>	<b>Se det enkelte center for hold og tider</b>	<b>259 kr. pr. måned</b> - for fri træning i tre centre  <b>279 kr. pr. måned</b> - for fri træning i alle landets centre	www.fitnessworld.dk



# Dans

<b>OK-Klubben</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
<p><b>Seniordans</b> Kan danses af folk i alle aldre, uden hop og skarpe drejninger. Dansen kræver ikke en partner.</p>	<p><b>OK-Huset</b> Dirchs passers Allé 2 Den gule villa</p>	<p><b>Mandage</b> Kl. 13.00 – 14.45</p>	<p>Pris: kr. 20,00 pr. gang betales til læreren</p> <p>Tilbuddet kræver medlemskab som koster 300 kr. om året.</p>	<p><a href="http://www.ok-frederiksberg.dk">www.ok-frederiksberg.dk</a></p> <p>Tlf. 33 21 63 61</p> <p>Tilbuddet beskrives i medlemsbladet.</p>
<b>FOF København</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
<p><b>Dans dig slank</b></p>	<p><b>Falkoner fitness</b> Sylows Alle 1 2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Mandag</b> Kl. 18.00-19.20 <b>Tirsdag</b> Kl. 17.35-18.55 <b>Onsdag</b> Kl. 13.30-15.00 <b>Fredag</b> Kl. 10.00-11.20</p>	<p><b>1130 kr.</b> for 11 gange. PEAS pris: 995 kr.</p>	<p>Kontakt FOF KBH:  Tlf.: 45 96 01 00 <a href="http://www.fofkbh.dk">www.fofkbh.dk</a></p>
<b>KU.BE</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
<p><b>Forskellige dansehold både for øvede og begyndere</b> Bl.a. tango, groove, zumba. Hold for voksne og ældre. Desuden for voksne med børn.</p>	<p>Dirch Passers Allé 4 2000 Frederiksberg</p> <p>Lokale afhænger af det specifikke tilbud.</p>	<p>Se tidspunkt på hjemmeside</p>	<p>Kontakt den enkelte kontaktperson, som findes under hvert tilbud</p>	<p><a href="http://www.kube.frederiksberg.dk">www.kube.frederiksberg.dk</a></p> <p>NB. Find de forskellige hold under faste aktiviteter</p>



# Dans

<b>Frederiksberg Dans</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
Undervisning i standard- og latindans til voksne. Begynderhold, Hold for øvede og hold for seniorer.	<b>Kedelhallen</b> Nylandsvej 75 A 2000 Frederiksberg	<b>Se hjemmeside for tidspunkter – der er hold alle dage undtagen søndag</b>	<b>700 kr.</b> for klubmedlemskab pr. år herudover undervisning <b>Ca. 1.150 kr. pr. sæson pr. hold</b> (afhænger af hold)  Første time betragtes som en gratis prøvetime	<a href="http://www.fafdans.dk">www.fafdans.dk</a>  Tlf.: 40 28 10 73 E-mail: info@fafdans.dk
<b>Aftenskoler</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
<b>AOF</b>  <b>FOF</b> Mange forskellige dansehold. Se hvad den enkelte aftenskole udbyder på deres hjemmeside.	<b>Frederiksberg</b>	<b>Se hjemmeside</b>	<b>Se hjemmeside</b>	<a href="http://www.aof.dk">www.aof.dk</a>  <a href="http://www.fof.dk">www.fof.dk</a>  Se hjemmeside for de forskellige hold
<b>Fitnessdk</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
<b>Zumba og andre dansehold</b> Se det enkelte center for hold og tider.	<b>Falkoner Fitnessdk</b> Falkoner Plads 1, 2000 Frederiksberg  <b>ABC Fitnessdk</b> Frederiksberg Allé 98, 1820 Frederiksberg C	<b>Se det enkelte center for hold og tider</b>	<b>399 kr. pr. måned</b> - for fuldtidsmedlemskab	<a href="http://www.fitnessdk.dk">www.fitnessdk.dk</a>  Falkoner Fitnessdk Tlf. 38 88 02 00  ABC Fitnessdk Tlf. 33 86 30 30