

Motion for forældre og børn



ODK

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Forældre-barn-hold 2-3 år	Skolen ved Søerne, øverste sal	Onsdag Kl. 17.00-18.00	890 kr. pr. sæson - for én lektion pr. uge.	www.odk.dk Tlf. 61 69 56 35 E-mail: gymnastikforeningen@odk.dk
Forældre-barn-hold 3-4 år	Skolen på La Cours Vej, øverste Gymnastiksal	Kl. 16.30-17.30		
Forældre-barn-hold 3-5 år	Skolen ved Søerne, øverste sal	Fredag Kl. 16.30-17.30 Kl. 17.30-18.30		

Fitnessdk

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
fdk KIDS Holdtræning for børn i aldersgruppen 8-10 år. Fra 11 års alderen kan børn deltage på basisholdene sammen med forældre. Mor/baby hold Træning af hele kroppen, samt træning af bækkenbunden. Du kan have din baby med.	Falkoner Fitnessdk Falkoner Plads 1, 2000 Frederiksberg	Se hjemmeside	399 kr. pr. måned	www.fitnessdk.dk Falkoner Fitnessdk Tlf. 38 88 02 00

Aftenskoler

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
AOF FOF Mange forskellige hold. Se hvad den enkelte aftenskole udbyder på deres hjemmeside.	Frederiksberg	Se hjemmeside	Se hjemmeside	www.aof.dk Tlf. 38 16 03 36 www.fof.dk Tlf. 45 96 01 00

Motion for forældre og børn



Familieskolen

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Flere forskellige hold for voksne med børn i alderen 0-6 år. Tilbyder bl.a. babysvømning, babyrytmik og familiejoga.	Frederiksberg	Se hjemmeside	Se hjemmeside	www.familieskolen.dk Tlf. 45 80 67 00 i tidsrummet Telefontid: man-tor kl. 10-14 Tilmelding: man-tor kl. 11-13

Familieidræt

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Mange forskellige hold hvor både børn og forældre er aktive. Yoga, dans, svømning m.m.	DGI-byen + forskellige skoler i København	Se hjemmeside	Sep.-mar.: 700 kr. - for første voksen (anden voksen 550 kr.) 500 kr. - for første barn (øvrige børn 350 kr.) Apr.-jun.: 350 kr. - for første voksen (anden voksen 250 kr.) 250 kr. - for første barn (øvrige børn 150 kr.)	www.familieidraet.dk Tilmelding på hjemmesiden E-mail: info@familieidraet.dk

Hermes Gymnastikforening

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Forældre-/Barngymnastik For forskellige aldersgrupper	Hermeshallerne Steenwinkelsvej 19, 1966 Frederiksberg C	Se hjemmeside	1800 kr. for en sæson - for én lektion pr. uge. Der kan betales i to rater af 900 kr. om året	http://hermesgf.klub-modul.dk E-mail: info@hermesgf.dk Tlf.: 25 70 65 00

Motion for forældre og børn



Cool 2 B Fit

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Kost og aktivitetsprogram til overvægtige børn og unge (7-15 år)	Oplyses ved tilmelding	Oplyses ved tilmelding	Ingen brugerbetaling Man skal visiteres til tilbuddet.	Teamleder i Sundhedsplejen, Frederiksberg Kommune Lone Dideriksen, tlf. 28 98 10 95 onsdag kl. 8-9

DGI byen

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Baby- og børnesvømning Mange forskellige hold	DGI Byen Tietgensgade 65, 1704 København V	Se hjemmeside	Se hjemmeside	Online tilmelding på www.dgi-byen.dk/babysvoem/ Tlf. 3329 8000 E-mail: traeningshuset@dgi-byen.dk