

Motion for forældre og børn

ODK	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Spring og leg med forældre (5-6 år)	Skolen på La Cours Vej , øverste Gymnastiksal	Tirsdag Kl. 17.30-18.30	930 kr. pr. sæson - for én lektion pr. uge.	www.odk.dk Tlf. 61 69 56 35
Troldehop 1 (4-7 år) Troldehop 2 (6-9 år)	Skolen på La Cours Vej , øverste Gymnastiksal	Søndag Kl. 10.45-11.45 Søndag (2) Kl. 12.00-13.00		E-mail: gymnastikforeningen@odk.dk
Forældre-barn-hold 3-5 år	Skolen ved Søerne , øverste sal	Fredag Kl. 16.30-17.30 Kl. 17.30-18.30		

Aftenskoler	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
AOF FOF Mange forskellige hold. Se hvad den enkelte aftenscole 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

Familieskolen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Flere forskellige hold for voksne med børn i alderen 0-6 år. Tilbyder bl.a. babysvømning, yoga, babyrytmik og familiejoga.	Frederiksberg (afhænger af hold)	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

Motion for forældre og børn



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	2195 kr. for en sæson - for én lektion pr. uge. Der kan betales i to rater af 1098 kr. om året	http://hermesgf.klub-modul.dk E-mail: info@hermesgf.dk Tlf.: 25 70 65 00

Motion for forældre og børn



Trilletræning	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Udendørs træning med barnevogn Daglig træning i byens parker	Søndermarken Mødested: ved springvandet Også andre steder i byen (se info)	Tirsdag og torsdag Kl. 10-11	Drop-in træning: 60 kr. 10-turs klippekort: 500 kr. (kan deles med mødregruppen og bruges over hele byen)	Info: www.facebook.dk/trilletraening Tlf.: 51 92 47 74

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