



Gymnastik

Gymnastik

Gotvedinstituttet		Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Puls</p> <p>Styrke</p> <p>Rolig træning</p>	<p>Vodroffsvej 51 1900 Frederiksberg C</p>	<p>Se hjemmeside for hold og tidspunkter. Der findes hold man.-lør. på flere tidspunkter af dagen. Hold af 45, 60 og 75 min. varighed.</p>	<p>Mellem 280-405 kr. pr. måned - for puls og styrke for én lektion pr. uge.</p> <p>Mellem 315-405 kr. pr. måned - for rolig træning for én lektion pr. uge</p> <p>Mulighed for gratis prøvetime.</p>	<p>www.Gotved.dk</p> <p>Tlf. 35 35 20 19</p> <p>Email: kontor@gotved.dk</p>	
Hermes Gymnastikforening		Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Forskellige gymnastikhold Mulighed for kønsopdelte hold.</p>	<p>Flintholm Svømme- og gymnastikhal Bernhard Bangs Alle 43 2000 Frederiksberg</p>	<p>Afhænger af hold (se hjemmeside)</p>	<p>Afhænger af hold (se hjemmeside)</p>	<p>www.hermesgf.klub-modul.dk</p> <p>Mail: info@hermesgf.dk</p> <p>Tilmelding på hjemmesiden</p>	



Gymnastik

Gigtskolen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Styrketræning</p> <p>Styrketræning med barre- og gulvøvelser</p> <p>Afspænding</p> <p>Afspænding med praefinbad</p> <p>Velvære</p>	<p>Sted afhænger af hold:</p> <p>Mariendalshallen Spejlsalen, Mariendalsvej 21 C, 2000 Frederiksberg</p> <p>Bulowvejshallen Bulowsvej 34 1870 Frederiksberg</p> <p>Kedelhallen</p> <p>Søster Sofies Minde Sønder Fasanvej 2A 2000 Frederiksberg</p>	<p>Se holdtider på hjemmesiden</p>	<p>Afhænger af holdet</p>	<p>www.gigtskolen.dk</p> <p>Tlf. 49 76 31 00 (Mandag, tirsdag og torsdag kl. 10-12)</p> <p>E-mail: kontor@gigtskolen.dk</p>

Ældresagen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Motion for aktive kvinder Øvelserne opbygger korrekt holdning og balance. Træner styrke og smidighed. Der indgår pilatesbolde og elastikker.</p> <p>Motion for aktive mænd</p>	<p>Kedelhallen Nylandsvej 75A, 2000 Frederiksberg + KU.BE, Dirch Passers Alle 4 (afhænger af hold)</p>	<p>Hold mandag, onsdag og torsdag (se hjemmeside for tidspunkter)</p>	<p>780 kr. for sæsonen</p>	<p>www.aeldresagen.dk</p> <p>Tlf: 33 79 31 62</p>



Gymnastik

<p>Gør kroppen og sindet glad Styrkelse af muskler fra top til tå. Du får pulsen op, hvorved balance, smidighed og vejtrækning styrkes.</p> <p>Motion 50+ - M/K Bevægelse og afspænding for mænd og kvinder</p>	<p>Kedelhallen Nylandsvej 75A, 2000 Frederiksberg</p> <p>Ku.Be Dirch Passers Allé 4 2000 Frederiksberg</p>	<p>Fredag kl. 10.00-11.30 (for mænd)</p> <p>Mandag Kl. 12.00-13.30</p> <p>Torsdag Kl. 11.00-12.30 Kl. 12.30-14.00</p> <p>Mandag Kl. 14.30-16.00</p>	<p>780 kr. for sæsonen</p> <p>780 kr. for sæsonen</p>	
---	--	---	---	--

Motion for seniorer	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Gymnastik</p>	<p>Kedelhallen Nylandsvej 75A, 2000 Frederiksberg (lille sal og Kassen)</p>	<p>Tirsdag Kl. 11.35-12.20 Kl. 12.30-13.15 Kl. 13.25-14.10 (Hensyntagende) Kl. 14.15-15.00</p> <p>Fredag Kl. 8.45-9.45 Kl. 10.00-10.45 Kl. 11.00-11.45 (Hensynstagende) Kl. 13.00-14.00</p>	<p>350 kr. pr. ½ år - for én lektion pr. uge.</p> <p>Medlemskontingent på 100 kr. helårligt.</p>	<p>Foreningen Frederiksbergs Aktive Seniorer</p> <p>Kontakt i tidsrummet mandag til torsdag kl. 08.00-09.00:</p> <p>Martha Jensen, tlf. 2123 0003 E-mail: martha.jensen.fbr@gmail.com</p> <p>Else Marie Raagaard, tlf. 38 87 55 95 E-mail: elsemarieraagaard@gmail.com</p>



Gymnastik

Idræt i Dagtimerne	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Seniorgymnastik	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C, 2000 Frederiksberg	Seniorgymnastik: Mandag kl. 11.00-12.00	500 kr. pr. år - for første aktivitet.	www.iid-frederiksberg.dk Seniorgymnastik Irma Elkjær 22 52 96 04 Gymnastik Lis Hjelvang 51 32 85 61 Jonna Hansen, tlf. 41 56 98 48
Gymnastik		Gymnastik Onsdag kl. 10.00-11.00 Torsdag kl. 11.15-12.15	400 kr. årligt for efterfølgende aktiviteter.	

KSG Idræt	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Rytmisk motion – kun for kvinder	Skolen på Nylandsvej 23 2000 Frederiksberg Ny Hollænderskolen Hollændervej 3, 1855 Frederiksberg C	Rytmisk motion: Torsdag Kl. 18.00-19.00	Rytmisk motion: 700 kr. - for hele sæsonen – 1 lektion pr. uge	www.ksg-idraet.dk
Bodytoning Muskeltræning for mave, baller, lår og arme		Bodytoning: Tirsdag Kl. 18.00-18.45	Bodytoning og step: 800 kr. – 1400 kr. - alt efter hvor mange lektioner om ugen.	
Motion på stepbænk		Tirsdag Kl. 17.15-18.00	Mulighed for gratis Prøvetime Sæsonen løber fra september til april.	



Gymnastik

Aftenskoler	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
AOF og FOF Flere forskellige hold inden for gymnastik. Se den enkelte aftenskole for hold og tider.	Frederiksberg	Se hjemmeside	Se hjemmeside	www.aof.dk www.fof.dk
Pensionistklub Stormly	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Stolegymnastik med musik og bolde (Kun for medlemmer af Pensionistklub Stormly)	Stormly Klubben Nordre Fasanvej 81 2000 Frederiksberg	Tirsdag Kl. 11.00	Ingen brugerbetaling - Forudsat kontingent på 80 kr. pr. måned.	www.123hjemmeside.dk/pensionistklubbenstormly Tlf.: 38 34 73 04 E-mail: stormly@mail.dk
De glade motionister	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Sund og munter gymnastik, hvor alle kroppens muskler bliver rørt	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C 2000 Frederiksberg	Mandag Kl. 10.00-11.00 Sæsonen starter i september	700 kr. for hele sæsonen Mød gerne op til en gratis prøvetime	www.deglademotionister.dk Formand Per Gylling tlf.: 28 14 15 11 E-mail: mail@deglademotionister.dk



Gymnastik

Mødestedet - Den brogede verden				
	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Gymnastik for Piger	Lindevang Kirkes menighedshus Hattensens Allé 12, 2000 Frederiksberg	Mandag Kl. 11.00-12.00	Ingen brugerbetaling	www.denbrogede verden.dk Tlf.: 38 87 70 90 E-mail: denbrogede verden@mail.dk
Saga gymnastik				
	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Rytmask bevægelse for kvinder	Kedelhallen Nylandsvej 75 A	Rytmask bevægelse: Onsdag Kl. 12.00-13.30	1200 kr. pr. sæson fra september til maj - for første gymnastik hold. Efterfølgende hold ingen brugerbetaling.	www.saga-sport.dk Lilli Pehrson, tlf. 28 18 61 03 Britta Larsen, tlf. 22 90 76 70 E-mail: sagagym1@gmail.com
Funktionel træning (M/K)	Lindevangskolen P.G. Ramms Allé 26, Pigesalen	Funktionel træning: Tirsdag Kl. 18.00-19.30		
Plus 40 – kun for mænd	Ved Damsøbadet Sønderjyllands Allé 6, Indgang E, drengesal	Plus 40: Onsdag Kl. 17.00-18.30	40 kr. i indmeldingsgebyr	
Puls og Power for kvinder	Skolen på Duevej, Duevej 63, Pigesal, 1.	Puls og Power: Onsdag Kl. 18.15-19.45		
Motion for kvinder i alle aldre	Frederiksberg HF, Pigegym – til højre, Junggrensvej 12	Motion for kvinder: Mandag Kl. 18.00-19.30		



Gymnastik

Seniorcentret Sct. Joseph	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Kinsisk gymnastik</p> <p>Gymnastik i salen</p> <p>Gymnastik i motionsrummet</p>	<p>Aktivitetscenteret Sct. Joseph, Griffenfeldsgade 44 2200 København N</p>	<p>Torsdag 10.45-11.45</p> <p>Tirsdag kl. 11.00-12.30 Torsdag Kl. 10.00-11.30</p> <p>Torsdag Kl. 10.15-12.00 Kl. 13.00-14.15</p>	<p>Ingen brugerbetaling</p> <p>120 kr. pr. mdr. (1 gang ugentlig) 210 kr. pr. mdr. (2 gange ugentligt)</p> <p>60 kr. pr. mdr.</p> <p>OBS: 50 kr. pr. mdr. - for medlemskab</p>	<p>www.seniorcentret.dk</p> <p>Tlf.: 33 31 24 33</p> <p>E-mail: kontor@seniorcentret.dk</p>
SSB senior sport	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Gymnastik Kroppen arbejdes igennem fra top til tå. Vi bruger elastikker, bolde, ballsticks og stave. Pulsen kommer op - afspænder til sidst.</p> <p>Kinsisk gymnastik Træningsformen giver en god balance og harmoniserer vejrtrækningen.</p>	<p>Idrætsfabrikken Valdemarsgade 12, 1665 København V</p>	<p>Tirsdag Kl. 11.30-13.00 Kl. 14.00-15.30*</p> <p>Torsdag Kl. 12.00-13.30* *Kun kvinder</p> <p>Fredag Kl. 10.30-11.30.</p>	<p>800 kr. pr. sæson September til maj</p>	<p>www.ssb-sport.dk/SSB-Senior-Sport-170895</p> <p>Tlf.: 33 79 67 79 (tirsdage og torsdage mellem kl. 10.00-13.00)</p> <p>E-mail: senior@ssb-sport.dk</p>