

Gymnastik

F R E D E R I K S B E R G

K O M M U N E



Pensionist Idræt

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Gymnastik	Chr. Paulsens Vej 26, 2, 1 2000 Frederiksberg	Torsdag Kl. 9.45 Kl. 10.45 Kl. 11.45	600 kr. pr. sæson - for én lektion pr. uge. Hvis ønske om flere lektioner pr. uge (ekstra aktiviteter) betales 320 kr. ekstra pr. sæson for hver ekstra aktivitet.	www.pensionistidraet.dk Pensionist Idræts Kontorhus, Tlf. 43 26 23 48 E-mail: kontor@pensionistidraet.dk
	Mariendalshallen Mariendalsvej 21 C, 2000 Frederiksberg	Mandag Kl. 13.00 Kl. 14.00 Torsdag Kl. 11.00 Kl. 11.50		
	Danseskolen Frederiksberg Nordre Fasanvej 108 2000 Frederiksberg	Tirsdag Kl. 10.30		
	Kvarterhuset Roskildevej 63, 1. sal, 2000 Frederiksberg	Mandag Kl. 13.30 Kl. 14.20		

Gotvedinstituttet

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Gotvedgymnastik, Gotvedpuls Hensynstagende hold	Vodroffsvej 51 1900 Frederiksberg C	Se hjemmeside for hold og tidspunkter. Der findes hold man.-lør. på flere tidspunkter af dagen. Hold af 45, 60 og 75 min. varighed.	Mellem 275-395 kr. pr. måned - for puls og gymnastik for én lektion pr. uge. Mellem 310-395 kr. pr. måned - for hensyntagende for én lektion pr. uge Mulighed for gratis prøvetime.	www.Gotved.dk Tlf. 35 35 20 19 Email: kontor@gotved.dk

Gymnastik

F R E D E R I K S B E R G

K O M M U N E



Hermes Gymnastikforening

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Forskellige gymnastikhold Mulighed for kønsopdelte hold.	Flintholm Svømme- og gymnastikhal Bernhard Bangs Alle 43 2000 Frederiksberg	Afhænger af hold (se hjemmeside)	Afhænger af hold (se hjemmeside)	www.hermesgf.klub-modul.dk Tlf: 25 70 65 00 Mail: info@hermesgf.dk Tilmelding på hjemmesiden

Gigtskolen

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Styrke- og konditionstræning Opvarmning til musik, kredsløbsstærkende og smidiggørende øvelser, strækøvelser.	Mariendalshallen Spejlsalen, Mariendalsvej 21 C, 2000 Frederiksberg	Tirsdag Kl. 10.00 Torsdag Kl. 16.05	995 kr. pr. sæson for 15 mødegange Nedsat pris 695 kr. 865 kr. pr. sæson for 15 mødegange Nedsat pris 620 kr.	www.gigtskolen.dk Tlf. 49 76 31 00 (Mandag, tirsdag og torsdag kl. 10-12) E-mail: kontor@gigtskolen.dk

Ældresagen

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Motion for aktive kvinder Øvelserne opbygger korrekt holdning og balance. Træner styrke og smidighed. Der indgår pilatesbolde og elastikker.	Kedelhallen Nylandsvej 75A, 2000 Frederiksberg + KU.BE, Dirch Passers Alle 4 (afhænger af hold)	Hold mandag, onsdag og torsdag (se hjemmeside for tidspunkter)	780 kr. for sæsonen	www.aeldresagen.dk Tlf: 33 79 31 62
Gør kroppen og sindet glad	Kedelhallen	Mandag Kl. 12.00-13.30	780 kr. for sæsonen	

Gymnastik

F R E D E R I K S B E R G

K O M M U N E



Styrkelse af muskler fra top til tå. Du får pulsen op, hvorved balance, smidighed og vejrtrækning styrkes.

Motion 50+ - M/K

Bevægelse og afspænding for mænd og kvinder

Nyelandsvej 75A,
2000 Frederiksberg

Ku.Be

Dirch Passers Allé 4
2000 Frederiksberg

Torsdag Kl. 11.00-12.30

Mandag Kl. 14.30-16.00

780 kr. for sæsonen

Motion for seniorer

Sted

Tidspunkt

Pris

Tilmelding/info

Gymnastik

Kedelhallen

Nyelandsvej 75A,
2000 Frederiksberg
(lille sal og Kassen)

Tirsdag

Kl. 11.35-12.20
Kl. 12.30-13.15
Kl. 13.25-14.10
(Hensyntagende)
Kl. 14.15-15.00

Fredag

Kl. 8.45-9.45
Kl. 10.00-10.45
Kl. 11.00-11.45
(Hensynstagende)
Kl. 13.00-14.00

300 kr. pr. ½ år
- for én lektion pr. uge.

Medlemskontingent på
100 kr. helårligt.

Foreningen Frederiksbergs Aktive Seniorer

Kontakt i tidsrummet mandag til
torsdag kl. 08.00-09.00:

Martha Jensen, tlf. 2123 0003
E-mail:
martha.jensen.fbr@gmail.com

Else Marie Raagaard, tlf. 38 87 55
95
E-mail:
elsemarieraagaard@gmail.com

Idræt i Dagtimerne

Sted

Tidspunkt

Pris

Tilmelding/info

Seniorgymnastik

Mariendalshallen
Mariendalsvej 21 C,
2000 Frederiksberg

Seniorgymnastik:
Mandag kl. 11.00-12.00

450 kr. pr. år
- for første aktivitet.

www.iid-frederiksberg.dk

Gymnastik

Gymnastik
Onsdag kl. 10.00-11.00
Torsdag kl. 9.30-10.30

400 kr. årligt for
efterfølgende aktiviteter.

Seniorgymnastik

Irma Elkjær 22 52 96 04

Gymnastik

Lis Hjelvang 51 32 85 61
Jonna Hansen, tlf. 41 56 98 48

Gymnastik

F R E D E R I K S B E R G

K O M M U N E



KSG Idræt

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Rytmisk motion – kun for kvinder	Skolen på Nyelandsvej 23 2000 Frederiksberg	Rytmisk motion: Torsdag Kl. 18.00-19.00	Rytmisk motion: 700 kr. - for hele sæsonen – 1 lektion pr. uge	www.ksg-idraet.dk Kontakt Bente Biering-Sørensen Tlf. 50 11 18 62
Bodytoning Muskeltræning for mave, baller, lår og arme	Ny Hollænderskolen Hollændervej 3, 1855 Frederiksberg C	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.	

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 Sæsonen starter September 2017	Ingen brugerbetaling - Forudsat kontingent på 80 kr. pr. måned.	www.123hjemmeside.dk/pensionistklubbenstormly Tlf.: 38 34 73 04 E-mail: stormly@mail.dk

Gymnastik

F R E D E R I K S B E R G

K O M M U N E



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

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	1100 kr. pr. sæson fra september til maj - for første gymnastik hold. Efterfølgende hold ingen brugerbetaling. 40 kr. i indmeldingsgebyr	www.saga-sport.dk
Funktionel træning (M/K)	Lindevangskolen P.G. Ramms Allé 26, Pigesalen	Funktionel træning: Tirsdag Kl. 18.00-19.30		Lilli Pehrson, tlf. 28 18 61 03 Britta Larsen, tlf. 22 90 76 70
Plus 40 – kun for mænd	Ved Damsøbadet Sønderjyllands Allé 6, Indgang E, drengesal	Plus 40: Onsdag Kl. 16.30-18.00		E-mail: sagagym1@gmail.com
Puls og Power for kvinder	Skolen på Duevej, Duevej 63, Pigesal, 1.	Puls og Power: Onsdag Kl. 18.15-19.45		

Gymnastik

F R E D E R I K S B E R G

K O M M U N E



Motion for kvinder i alle aldre

Frederiksberg HF,
Pigegym – til højre,
Junggrensvej 12

Motion for kvinder:
Mandag Kl. 18.00-19.30

Seniorcentret Sct. Joseph

Sted

Tidspunkt

Pris

Tilmelding/info

Kinsisk gymnastik

Aktivitetscenteret Sct. Joseph,
Griffenfeldsgade 44
2200 København N

Torsdag kl. 11-11.45

Ingen brugerbetaling

www.seniorcentret.dk

Gymnastik i Klærkesalen

Tirsdag kl. 10.00-11.30
Kl. 12.00-13.30
Torsdag Kl. 10.00-11.30

100 kr. el. 175 kr. pr. måned – for henholdsvis en eller to lektioner ugentlig

Tlf.: 33 31 24 33

E-mail: kontor@seniorcentret.dk

Gymnastik i motionsrummet

Torsdag kl. 10.15-12.00
Kl. 13.00-14.15

50 kr. pr. måned

SSB senior sport

Sted

Tidspunkt

Pris

Tilmelding/info

Gymnastik

Kroppen arbejdes igennem fra top til tå. Vi bruger elastikker, bolde, ballsticks og stave. Pulsen kommer op - afspænder til sidst.

Idrætsfabrikken
Valdemarsgade 12,
1665 København V

Tirsdag
Kl. 11.30-13.00
Kl. 14.00-15.30*

800 kr. pr. sæson
September til maj

www.ssb-sport.dk/SSB-Senior-Sport-170895

Torsdag
Kl. 12.00-13.30*
*Kun kvinder

Tlf.: 33 79 67 79 (tirsdage og torsdage mellem kl. 10.00-13.00)

E-mail: senior@ssb-sport.dk

Kinsisk gymnastik

Træningsformen giver en god balance og harmoniserer vejrtrækningen. Meget velegnet til ældre.

Fredag
Kl. 10.30-11.30.