



# Motion for gravde og kvinder på barsel

Pushymums	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Motion for kvinder efter graviditet og fødsel</b> Mødes på den åbne plads overfor Frederiksberg Slot (på Roskildevej)	<b>I Søndermarken</b>  Derudover er der træning i Fælledparken, Ørestaden, Kastellet, Amager Strandpark og Islands Brygge	<b>Mandag</b> 19.30-20.30  <b>Onsdag</b> Kl. 9.30-10.30	<b>70 kr.</b> per gang <b>600 kr.</b> for et 10 turskort.  Mulighed for gratis prøvetime	<a href="http://www.pushymums.dk">www.pushymums.dk</a>  <a href="mailto:info@pushymums.dk">info@pushymums.dk</a> Tlf. 28 30 34 17

Fysioterapi & Træningsklinik	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Fødselsforberedende træning med fysioterapeut</b>  <b>Efterfødselstræning ved fysioterapeut</b> Pilates som grundtræning	<b>Fysioterapi og Træningsklinik</b> Godthåbsvej 58A 2000 Frederiksberg  Godthåbsvej 58A  Mariendalshallen	<b>Mandag</b> 17.00-17.55  <b>Fredag</b> Kl. 10.00-10.55  <b>Mandag</b> 13.00-13.55	1 klip: Kr. 275,00 5 klip: Kr. 600,00 10 klip: Kr. 1150,00 15 klip: Kr. 1650,00 20 klip: Kr. 2070,00	<a href="http://www.fysogtraen.dk">www.fysogtraen.dk</a>  Tlf. 38 86 77 01  Email: <a href="mailto:linik@fysogtraen.dk">linik@fysogtraen.dk</a>



# Motion for gravde og kvinder på barsel

<b>Fitnessdk</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
<b>Graviditetstræning Mor/baby</b>	<b>Falkoner Fitnessdk</b> Falkoner Plads 1	<b>Se hjemmeside</b>	<b>399 kr.</b> for fuldtidsmedlemskab	<a href="http://www.fitnessdk.dk">www.fitnessdk.dk</a>  Falkoner Fitness Tlf. 38 88 02 00

<b>Frederiksberg Svømmehal</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
<b>Gravid i vand</b>	<b>Frederiksberg Svømmehal</b> Helgesvej 29 2000 Frederiksberg	<b>Tirsdag</b> Kl. 13.45-15.30 Kl. 14.30-16.16  <b>Fredag</b> Kl. 13.45-15.30 Kl. 14.30-16.15 Kl. 15.30-17.15	<b>560 kr.</b> pr. mdr. for 4 gange	<a href="http://www.gravidivand.dk">www.gravidivand.dk</a>  Sasha Orheim Tlf. 29 71 73 84  Illona Marquard Tlf. 26 15 76 24  Mail: <a href="mailto:admin@gravidivand.dk">admin@gravidivand.dk</a>



# Motion for gravde og kvinder på barsel

<b>Fysisk form – Fitness og fysioterapi</b>	<b>Sted</b>	<b>Tidspunkt</b>	<b>Pris</b>	<b>Tilmelding/info</b>
<p><b>Efterfødselshold</b> Formål er at forbedre din styrke, udholdenhed og kondition.</p> <p><b>Træning for gravide</b> Skånsom og effektiv træning.</p>	<p><b>Fitness og fysioterapi</b> Vesterbrogade 95 A, 1620 København V</p>	<p><b>Mandag-fredag</b> Kl. 10.00-11.00</p> <p><b>Mandag</b> Kl. 16.00-17.00</p>	<p><b>269 kr. pr. måned</b> - ved PBS min. 1 mdr.</p> <p><b>Gratis prøvetime</b></p> <p>Oprettelsesgebyr 199</p>	<p><a href="http://www.fysiskform.dk">www.fysiskform.dk</a></p> <p>Tlf. 33 31 22 20 i tidsrummet mandag-torsdag kl. 07.30-22.00, fredag kl. 07.30-20.00</p>