

Motion for gravide og kvinder på barsel



Pushymums	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Motion til kvinder efter graviditet og fødsel Mødes på den åbne plads overfor Frederiksberg Slot (på Roskildevej).	I Søndermarken Derudover er der træning i: Fælledparken, Kastellet, Ørestaden Amager Strandpark, Islands Brygge	Tirsdag Kl. 10.00-11.00 Torsdag Kl. 12.00-13.00	70 kr. pr. gang 10 turs klippekort: 600 kr.	www.pushymums.dk info@pushymums.dk Tlf.: 26 19 95 53
Fysioterapi & Træningsklinik	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Fødselsforberedelse med Pilates som grundtræning Efterfødselsgymnastik med pilates som grundtræning	Fysioterapi og Træningsklinik Godthåbsvej 58A, 2000 Frederiksberg	Onsdag Kl. 17.00-17.55 Fredag Kl. 9.30-10.25	Fødselsforberedelse 1 lektion 275 kr. 5 lektioner 600 kr. 10 lektioner 1150 kr. Efterfødsels-gymnastik 1 lektion 275 kr. 5 lektioner 710 kr. 10 lektioner 1375 kr. Sygeforsikring danmark giver 50% rabat	Tlf. 38 86 77 01 E- mail: klinik@fysogtraen.dk www.fysogtraen.dk
Fitnessdk	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Graviditetstræning Mor/Baby	Falkoner Fitnessdk Falkoner Plads 1 ABC Fitnessdk Frederiksberg Allé 98	Kontakt fitnesscenter for holdtidspunkter	199 kr.-299 kr. alt efter hvilket abonnement	www.fitnessdk.dk Falkoner fitnessdk Tlf. 38 88 02 00 ABC fitnessdk Tlf.: 33 86 30 30

Motion for gravide og kvinder på barsel



Gotvedinstituttet	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Gymnastik for gravide	Vodroffsvej 51 1900 Frederiksberg C	Tirsdag Kl. 19.00-20.15	675 kr.	www.Gotved.dk Tlf. 35 35 20 19 Email: kontor@gotved.dk
Efterfødselsgymnastik 1 (0-3 mdr.)		Mandag Kl. 12.15-13.45	820 kr.	
Efterfødselsgymnastik 2 (fra 3 mdr.)		Mandag Kl. 14.15-15.45	820 kr. 50% studierabat	
Afrodite	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Babyboom Gymnastik for nye mødre	Kedelhallen Nylandsvej 75A 200 Frederiksberg		500 kr. for 3 måneder	Tlf.: 38 33 59 83
She Zone	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Efterfødselsyoga for mor og baby En forening i København, der laver aktiviteter og events kun for kvinder og piger på tværs af alder, etnicitet og status.	Osramhuset lillesal, Valhalsgade 4, 2200 København N	Tirsdag Kl. 12.00-13.00	400 kr. for efterår 2016	www.shezone.dk Telefontid er mandag til fredag 10.30 - 13.30 på tlf. 3030 2172 E-mail: info@shezone.dk

Motion for gravide og kvinder på barsel



Frederiksberg Svømmehal	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Gravid i vand Motion og afspænding for gravide i 28 grader varmt vand	Frederiksberg Svømmehal Helgesvej 29, 2000 Frederiksberg	Tirsdag Kl. 13.45 - 15.30 Kl. 14.30 - 16.15 Fredag Kl. 13.45 - 15.30 Kl. 14.30 - 16.15 Kl. 15.30 - 17.15	450,- kr. pr. mdr. ekskl. indgangsbillet	www.gravidivand.dk Lis Hansen Tlf. 26 19 72 26 Mette Marie Rask Tlf. 22 90 16 35 E-mail: admin@gravidivand.dk