

Motion for kvinder

Saga gymnastik	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Rytmisk bevægelse for kvinder	Kedelhallen Nyelandsvej 75 A	Rytmisk bevægelse: Onsdag Kl. 12.00-13.30	Gymnastik voksne, første hold kr. 1100,00 Efterfølgende hold - voksne gratis	www.saga-sport.dk Lilli Pehrson, tlf. 28 18 61 03 Britta Larsen, tlf. 22 90 76 70
Puls og Power for kvinder	Skolen på Duevej Duevej 63, pigesal, 1.	Puls og power: Onsdag Kl. 18.15-19.45	40 kr. i indmeldingsgebyr (engangsbeløb)	sagagym1@gmail.com
Motion for kvinder i alle aldre	Frederiksberg HF Pigegym – til højre Junggrensvej 12	Motion for kvinder: Mandag Kl. 18.30-20.00		

Frederiksberg Sundhedscenter	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Gå gruppe for kvinder med fokus på at få rørt sig og være sammen med andre Motionscafe for kvinder Mød andre kvinder og få sjov motion	Frederiksberg Sundhedscenter Stockflethsvej 4, 2000 Frederiksberg	Gå gruppe: Torsdag kl. 11.00 Motionscafé: Tirsdag kl. 12.00-13.30	Ingen brugerbetaling	Shlair Qassem, tlf.: 28 98 54 65 Christina Just, tlf.: 28 98 51 11

KSG	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
-----	------	-----------	------	-----------------

Motion for kvinder

Rytmask motion – kun for kvinder	Skolen på Nyelandsvej 23 Gymnastiksalen over gården på 2. sal 2000 Frederiksberg	Torsdag Kl. 18.00-19.00	700 kr. - pr. sæson. 1. sep. 2016 til april 2017 Gratis prøvetime.	www.ksg-idraet.dk Kirsten Mikkelsen, tlf. 33 24 74 10 / 22 92 56 56
---	---	-----------------------------------	---	--

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.	KU.BE, Dirch Passers Alle 4 Kedelhallen Nyelandsvej 75A, 2000 Frederiksberg	Mandag Kl. 08.30-10.00 Kl. 10.00-11.30 Kl. 11.30-13.00 Kl. 13.00-14.30	780 kr. for sæsonen September, 2016 til april 2017. Sæsonstart uge 36	www.aeldresagen.dk Tlf: 33 79 31 62 (tilmelding på hjemmesiden)
		Onsdag Kl. 09.00-10.30 Kl. 10.30-12.00 Kl. 12.00-13.30		
		Torsdag Kl. 12.40-14.20		

Hovedstadens svømmeklub	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Kvindesvømning (4 niveauer: vandtilvænnning, Begynder, letøvet og øvet)	Damsøbadet Sønderjyllands Allé 6 2000 Frederiksberg	Vandtilvænnning og letøvet: Søndag kl. 14.45-15.30 Begynder, letøvet og øvet: Søndag kl. 15.30-16.15	500 kr. for 3 måneder	Tilmelding via Hovedstadens Svømmeklubs hjemmeside www.hsk.dk eller mød personligt op

Motion for kvinder

Fitnessdk	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Afdeling KUN for kvinder Kun adgang for kvinder Aflukkede træningsfaciliteter	Fitnessdk i Valby Valby Torvegade 17 2500 Valby	Man-tors. Kl. 6.00-22.00 Fredag Kl. 6.00-21.00 Lørdag Kl. 7.00-19.00 Søndag Kl. 7.00-20.00	Fra 229 kr. pr. mdr. For fuldtidsmedlemskab Der er mange forskellige former for medlemskab, se mere på hjemmesiden for det der passer lige dig.	82 21 21 00 www.fitnessdk.dk Email: valby@fitnessdk.dk
SSB senior sport	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Gymnastik (kun for kvinder) Kroppen arbejdes igennem fra top til tå. Puls kommer op og falder til sidst under afslapning	Idrætsfabrikken Valdemarsgade 12, 1665 København V	Tirsdag kl. 14.00-15.30 (Støberiet, 1. sal) Torsdag kl. 12.00-13.30 (Værkstedet)	800 kr. pr. sæson Sep. 2017 – maj 2018	www.ssb-sport.dk/SSB-Senior-Sport-170895 Tlf.: 33 79 67 79 (tirsdage og torsdage mellem kl. 10.00-13.00) E-mail senior@ssb-sport.dk
She Zone	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Svømning, yoga, dans (zumba, jazzballet og groove) og fitness	Afhænger af holdet (Se hjemmeside)	Afhænger af holdet (Se hjemmeside)	Fra 200 kr. til 700 kr. alt efter hvilket hold	www.shezone.dk Telefontid er mandag til fredag 09.00 - 13.30 på tlf. 3030 2172

Motion for kvinder

En forening i København, der laver aktiviteter og events kun for kvinder og piger på tværs af alder, etnicitet og status.

E-mail: info@shezone.dk

FAKTI

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Mavedans	Bispebakken Bispebjerg Bakke 6 2400 København NV	Tirsdag Kl. 12:30-13:30	Medlemskab 50 kr. pr. ½ år	www.fakti.dk
Gymnastik og afspænding		Torsdag Kl. 10.00-11.00		Telefon: 28 40 92 25
Yoga		Onsdag Kl. 12.30-13.30 Fredag Kl. 10.00-11.30		Lise-Lotte Duch, tlf. 28 40 92 25
Derudover er der fælles gåture i lokalområdet				

FA 2000

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Fodboldfitness for kvinder En kombination af fodbold og fitness med en masse øvelser med bold. Man skal ikke kunne spille fodbold, da der lige så ofte spilles med bolden i hænderne. Fodboldfitness skal være sjovt og	FA 2000 Jens Jessensvej 20 2000 Frederiksberg	Mandag og onsdag Kl. 18.30	Medlemskab 350 kr. pr. ½ år	Tlf.: 40 19 20 00 Mail: kontor@fa2000.dk www.frederiksbergalliancen.dk

Motion for kvinder

der er plads til alle. Fokus på hygge og samvær.				
--	--	--	--	--

Foreningen Shahrazad	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Motion- og sundhedsundervisning - for indvandre- og flygtninge kvinder med psykiske, fysiske eller sociale problemer.</p> <p>Mavedans</p>	<p>Verdens Kulturcenter Nørre Allé 7, 2. sal 2200 København N</p>	<p>To gange ugentligt Kontakt Suszzane for nærmere information</p> <p>Se hjemmesiden</p>	<p>Kontakt Suszzane for information</p> <p>Se hjemmesiden</p>	<p>www.shahrazad.dk</p> <p>Suszzane Sofia Potempa</p> <p>Tlf. 60 63 84 03</p> <p>E-mail: suzzane.potempa@gmail.com</p>