

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	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
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	Britta Larsen, tlf. 22 90 76 70 E-mail: sagagym1@gmail.com
Motion for kvinder i alle aldre	Frederiksberg HF, Pigegym – til højre, Junggrensvej 12	Motion for kvinder: Mandag Kl. 18.00-19.30		

KSG	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Rytmisk 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. (sep-apr) Gratis prøvetime.	www.ksg-idraet.dk Kirsten Mikkelsen, tlf. 33 24 74 10 / 22 92 56 56

Gigtskolen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Varmtvandsundervisning	Frederiksberg Hospital Vej 6, indgang 5	Lørdag Kl. 9.45 Kl. 10.25	1275 kr. for 21 gange. 1142 kr. nedsat pris.	www.Gigtskolen.dk Tlf.: 49 76 31 00

Motion for kvinder

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	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 Kontaktperson: Kirsten Hauge Tlf.: 20 45 01 49 Mail: kirstenhk@gmail.com
	Kedelhallen Nyelandsvej 75A, 2000 Frederiksberg	Onsdag Kl. 09.00-10.30 Kl. 10.30-12.00 Kl. 12.00-13.30 Torsdag Kl. 12.40-14.20		

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

Motion for kvinder

Hovedstadens svømmeklub	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Kvindesvømning Begynder og let øvet	Damsøbadet Sønderjyllands Allé 6 2000 Frederiksberg	Begynder og let øvet Søndag kl. 14.30-15.15 kl. 15.25-16.05 kl. 16.15-17.00	1025 kr. For en sæson (sep-maj)	Tilmelding via Hovedstadens Svømmeklubs hjemmeside www.hsk.dk eller mød personligt op

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 der er plads til alle. Fokus på hygge og samvær.	FA 2000 Jens Jessensvej 20 2000 Frederiksberg	Mandag og onsdag Kl. 18.30	Medlemskab 350 kr. pr. ½ år	www.frederiksbergalliancen.dk Lillian@fa2000.dk Tlf: 51 33 83 87

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 249 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

She Zone	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Svømning, yoga, dans (zumba, jazzballet og groove) og fitness En forening i Kbh, der laver aktiviteter og events kun for kvinder og piger på tværs af alder, etnicitet og status.	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 E-mail: info@shezone.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-maj)	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

Motion for kvinder

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 For alle.</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 Suszzane Sofia Potempa Tlf. 60 63 84 03 E-mail: suzzane.potempa@gmail.com</p> <p>Mavedans: www.orientalskdans.dk</p>
Frederiksberg Formiddags Badminton Club	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Badminton for kvinder Du skal have kendskab til spillet, da der ikke er tilknyttet træner.</p>	<p>Frederiksberghallerne Jens Jessens Vej 20 2000 Frederiksberg</p>	<p>Mandag kl. 10.00-12.00</p>	<p>800 kr. pr. sæson</p>	<p><i>Ring til: Hanne Andersen tlf. 4116 2510 eller til Hanne Mortensen 2246 4296</i></p>