

Motion for mænd

Saga gymnastik	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Plus 40 - for mænd Gymnastik, styrketræning og boldspil for mænd mellem 40-85 år.	Ved Damsøbadet Sønderjyllands Alle 6 2000 Frederiksberg Indgang E, drengesal	Onsdag Kl. 17.00-18.30	kr. 1200,00 (sep.-apr.)	www.saga-sport.dk Lilli Pehrson, Tlf. 28 18 61 03 Britta Larsen, Tlf. 22 90 76 70 E-mail: sagagym1@gmail.com
Senior fitness	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Styrketræning – kun for mænd Motionstilbud til ældre. Skal kunne småløbe og lave små hop på stedet	Senior Fitness Dronningensvej 4, 2000 Frederiksberg	Tirsdag Kl. 09.00-10.30	50 kr. pr. gang for 1½ times træning for pensionister og efterlønsmødtagere. Der betales for et halvt år ad gangen.	FOF København www.fofkbh.dk Tlf.: 45 96 01 00
Diabetes Foreningen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Motionsfodbold – For mænd (60+) med diabetes og/eller hjertekar sygdomme	Frederiksberg Boldklub Jens Jessens Vej 24 (Podebane 4), 2000 Frederiksberg	Mandag kl. 11.00-12.00 Onsdag kl. 15.30-16.30	Uden brugerbetaling	Kontaktperson: Miriam Munksgaard Tlf. 41918808 E-mai: mim@diabetes.dk

Motion for mænd



ODK	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Dream Team Fodbold og springgymnastik for mænd mellem 30 og 55 år.	Hemsehallen Hal 3 Steenwinkelsvej 19 1966 Frederiksberg	Onsdag Kl. 20.00-22.00	540 kr. pr. halvsæson Opstart i januar	www.odk.dk Træner: Stefan Walther Tlf: 35 85 40 25. E- mail: walther_stefan@hotmail.com
HSK 60+	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Svømmehold for mænd 60+	Flintholm svømmehal Bernhard Bangs Alle 41 2000 Frederiksberg	Mandag 13.15-14.00	875 kr. for en sæson (okt-maj)	www.hsk.dk Mail: 60plus@hsk.dk Tlf.: 38 71 09 40