

# Motion for mænd

## Saga gymnastik

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Plus 40 - for mænd</b> Gymnastik, styrketræning og boldspil for mænd mellem 40-85 år.	<b>Ved Damsøbadet</b> Sønderjyllands Alle 6 2000 Frederiksberg Indgang E, drengesal	<b>Onsdag</b> Kl. 16.30-18.00	Gymnastik 40+ (sep.-apr.) kr. 1100,00  40 kr. i indmeldingsgebyr	www.saga-sport.dk  Lilli Pehrson, Tlf. 28 18 61 03 Britta Larsen, Tlf. 22 90 76 70  E-mail: <a href="mailto:sagagym1@gmail.com">sagagym1@gmail.com</a>

## Senior fitness

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Styrketræning – kun for mænd</b> Motionstilbud til ældre. Skal kunne småløbe og lave små hop på stedet	<b>Senior Fitness</b> Dronningensvej 4, 2000 Frederiksberg	<b>Tirsdag</b> Kl. 09.00-10.30	<b>50 kr.</b> 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
<b>Motionsfodbold –</b> For mænd (60+) med diabetes og/eller hjertekar sygdomme	<b>Frederiksberg Boldklub</b> Jens Jessens Vej 24 (Podebane 4), 2000 Frederiksberg	<b>Mandag</b> kl. 11.00-12.00 <b>Onsdag</b> kl. 15.30-16.30	<b>Gratis i 2017.</b>	<b>Kontaktperson:</b> Miriam Munksgaard  <b>Tlf.</b> 41918808  <b>E-mai:</b> <a href="mailto:mim@diabetes.dk">mim@diabetes.dk</a>

## ODK

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Dream Team</b> Fodbold og springgymnastik for mænd mellem 30 og 50 år.	<b>Tre Falke Hallen</b> Junggreensvej 12C 2000 Frederiksberg	<b>Torsdag</b> Kl. 19.00-21.00	<b>990 kr. pr. sæson</b>	www.odk.dk Tlf.: 35 85 40 25.  E- mail: <a href="mailto:walthers_stefan@hotmail.com">walthers_stefan@hotmail.com</a>