

Pilates



Fysioterapi og Træningsklinik

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Pilates - begyndere, letøvede og øvede hold Små hold der varetages af fysioterapeut.	Godthåbsvej 58 A 2000 Frederiksberg	Se hjemmeside	1 klip: Kr. 275,00 5 klip: Kr. 600,00 10 klip: Kr. 1150,00 15 klip: Kr. 1650,00 20 klip: Kr. 2070,00	www.fysogtraen.dk Tlf. 38 86 77 01 i tidsrummet mandag til fredag Kl. 8.30-12.00 og 13.00-14.30

Bülowsvej Fysioterapi & Træning

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Fysio-pilates	Bülowsvej 3 A 1870 Frederiksberg C	Ring til klinikken eller se på hjemmesiden.	1600 kr. for de 10 første gange + ½ time individuel introduktion. Efterfølgende 1500 kr. pr. 10 gange Der er reduceret pris ved lægehenvi sning	www.bulowsvejfys.dk Tlf. 33 31 24 24 Hverdage 08.00-12.00 og 12.30-14.00 E-mail: sekr@bulowsvejfys.dk

Pensionistidræt

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Pilates	Grøndal MultiCenter Hvidklidevej 64 København NV	Tirsdag kl. 12.00 Sæson sep.-apr.	600 kr. pr. sæson For én aktivitet om ugen. Hvis der ønskes ekstra aktivitet betales 320 kr. ekstra pr. sæson pr. aktivitet.	www.pensionistidraet.dk Pensionistidræts Kontorhus, tlf. 43 26 23 48 E-mail: kontor@pensionistidraet.dk

Pilates



Gigtskolen

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Pilates Undervisningen i Gigtskolen er primært rettet mod gigtramte, bevægelseshæmmede generelt, ryg-patienter, parkinson- og fibromyalgi-patienter.	Søster Sofies Minde, Sdr. Fasanvej 2A 2000 Frederiksberg	Onsdag Kl. 12.15	768 kr./568 kr.* - for én lektion pr. uge. I alt 15 mødegange	Gigtskolen Bernhard Bangs Allé 39, 1. 2000 Frederiksberg Tlf. 49 76 31 00, mandag, tirsdag og torsdag kl. 10-12 E-mail: kontor@gigtskolen.dk
Fysio-pilates Skræddersyet program, der passer til dig.		Onsdag Kl. 11.00	960 kr./710 kr.* - for én lektion pr. uge. I alt 15 mødegange * Pris for pensionister, efterlønsmodtagere, arbejdsledige, studerende og deltagere på sygedagpenge i Frederiksberg Kommune	www.gigtskolen.dk

Aftenskoler

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
AOF og FOF Mange forskellige hold. Se den enkelte aftenskole for tider.	Frederiksberg	Se hjemmeside	Se hjemmeside	www.aof.dk www.fof.dk

Motionscenter - Frederiksberg hospital

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Pilates Derudover tilbydes der gratis programlægning og kostvejledning	Frederiksberg Hospital Nylandsvej 57, vej 5, indgang 25,	Tirsdag Kl. 17:00-18:00	170 kr. pr. måned - 12 mdr. medlemskab 210 kr. pr. måned - 6 mdr. medlemskab	Tilmeldings- og PBS-blanketter findes i motionscenteret. Kig forbi og få en snak med instruktørerne og book en gratis prøvetime.

Pilates



2000 Frederiksberg

260 kr. pr. måned
- 3 mdr. medlemskab

Tlf. 38 16 49 94

Gratis prøvetime og
gratis indmelding

Fysisk form – Fitness og fysioterapi

Sted

Tidspunkt

Pris

Tilmelding/info

Pilates

(Motionscenter kun med
fysioterapeuter/
fysioterapeutstuderende ansat)

**Fitness og
fysioterapi**
Vesterbrogade 95 A,
1620 København V

Se hjemmesiden

269 kr. pr. måned
- ved PBS min. 1 mdr.

Sæson starter i august

www.fysiskform.dk

Tlf. 33 31 22 20 i tidsrummet
mandag-torsdag kl. 07.30-22.00,
fredag kl. 07.30-20.00

Fitnessdk

Sted

Tidspunkt

Pris

Tilmelding/info

Pilateshold

Se det enkelte center for hold og
tider.

Falkoner Fitnessdk
Falkoner Plads 1

ABC Fitnessdk
Frederiksberg Allé 98

**Se det enkelte center
for hold og tider**

249 kr. pr. måned
- for deltidsmedlem

399 kr. pr. måned
- for fuldtidsmedlem

www.fitnessdk.dk

Falkoner Fitnessdk, tlf. 3888 0200

ABC Fitnessdk, tlf. 3386 3030

Fitnessworld

Sted

Tidspunkt

Pris

Tilmelding/info

Pilateshold

Se det enkelte center for hold og
tider.

Peter Bangs vej
H.V. Nyholms Vej 7

Bernhard Bangs
Allé 17

Ved Forum

**Se det enkelte center
for hold og tider**

259 kr. pr. måned
- for fuldtidsmedlems-
skab

www.fitnessworld.dk

Pilates



Worsaaevej 17

**Frederiksberg
Svømmehal**
Helgesvej 29

SSB senior sport

Sted

Tidspunkt

Pris

Tilmelding/info

Pilates

Stræk- og styrkeøvelser, som bl.a. giver stabilitet, udholdenhed og smidighed.

Idrætsfabrikken
Valdemarsgade 12,
1665 København V

Mandag
Kl. 08.30-10.00
Fredag
Kl. 9.00-10.30.

800 kr. pr. sæson
(September-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

Aktivitetscenter - V.O.C

Sted

Tidspunkt

Pris

Tilmelding/info

Pilates med stor bold

Både for begyndere og øvede.

Indgangen til V.O.C
Gl.Jernbanevej 25
2500 Valby

Onsdag
Kl. 9.30-10.45
Kl. 11.15-12.30
(øvede)

Fredag
Kl. 10.00-11.40
(begyndere)

395 kr. For 15 gange for det øvede hold.

405 kr. For 15 gange på begynderholdet.

<http://www.voc-valby.dk/motion-og-bevagelse.html>

Tlf.: 36 46 44 33

E-mail: info@voc-valby.dk