



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. 120,00 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
Fysiopilates	Bülowsvej 3 A 1870 Frederiksberg C	Holdene kører: Mandag kl. 16.00-17.00 Onsdag kl. 10.00-11.00 kl. 11.00-12.00 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 lægehenvielse	www.bulowsvejfys.dk Tlf. 33 31 24 24 Hverdage 08.00-12.00 og 12.30-14.00 E-mail: sekr@bulowsvejfys.dk

Pilates

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

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.	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	399 kr. pr. måned - for fuldtidsmedlem (fri holdtræning)	www.fitnessdk.dk Falkoner Fitnessdk, tlf. 3888 0200 ABC Fitnessdk, tlf. 3386 3030



Pilates

Fitnessworld	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Pilateshold Se det enkelte center for hold og tider.</p>	<p>Peter Bangs vej H.V. Nyholms Vej 7</p> <p>Bernhard Bangs Allé 17</p> <p>Ved Forum Worsaaevej 17</p> <p>Frederiksberg Svømmehal Helgesvej 29</p>	<p>Se det enkelte center for hold og tider</p>	<p>259 kr. pr. måned - for fuldtidsmedlemskab (fri træning i tre centre)</p>	<p>www.fitnessworld.dk</p>
SSB senior sport	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Pilates Stræk- og styrkeøvelser, som bl.a. giver stabilitet, udholdenhed og smidighed.</p>	<p>Idrætsfabrikken Valdemarsgade 12, 1665 København V</p>	<p>Mandag Kl. 08.30-10.00 Fredag Kl. 9.00-10.30.</p>	<p>800 kr. pr. sæson (September-maj)</p>	<p>www.ssb-sport.dk/SSB-Senior-Sport-170895</p> <p>Tlf.: 33 79 67 79 (tirsdage og torsdage mellem kl. 10.00-13.00)</p> <p>E-mail senior@ssb-sport.dk</p>



Pilates

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 Torsdag Kl. 13.00-14.15 (begyndere)	395 kr. For 15 gange for det øvede hold. 410 kr. For 15 gange. 380 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