



Svømning og Vandgymnastik

Idræt i Dagtimerne

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Vandgymnastik	Damsøbadet Sønderjyllands Allé 6, 2000 Frederiksberg	Tirsdag og fredag Kl. 11.15-12.00	450 kr. pr. år - for første aktivitet (én lektion pr. uge). Hvis ønske om mere end én aktivitet koster det 400 kr. ekstra årligt pr. ekstra aktivitet.	www.iid-frederiksberg.dk Kirsten Jensen Tlf. 20 67 53 94 Email: helgejensen@gmail.com

Pensionist Idræt

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Svømning og vandgymnastik For begynder og øvede.	Frederiksberg Svømmehal Helgesvej 29, 2000 Frederiksberg	Onsdag Kl. 13.30-14.00 Kl. 14.00-14.30 Kl. 14.30-15.00 Sæson fra sep.-apr.	600 kr. pr. sæson for én lektion om ugen. Hvis flere lektioner ønskes koster sæsonen 320 kr. ekstra pr. lektion om ugen.	www.pensionistidraet.dk Tlf. 43 26 23 48 E-mail: kontor@ pensionistidraet.dk

KSG Idræt

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Voksensvømning Ingen undervisning, men der vil være trænere på sidelinje, der kan hjælpe med svømmeteknik.	Damsøbadet Sønderjyllands Allé 6, Frederiksberg	Onsdag Kl. 19.45-20.30	Nye priser fra efteråret 2017. Se hjemmesiden eller kontakt Preben.	www.ksg-idraet.dk Formand Preben Jørgensen, tlf. 26 81 58 34

Svømning og Vandgymnastik



Motionshold i HSK	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Vandaerobic XL	Hyltebjerg skolesvømmehal	Mandag Kl. 19.30-20.15 Kl. 20.15-21.00	1600 kr. pr. sæson (sep.-maj)	www.hsk.dk Hovedstadens svømmeklub – kontoret Damsøbadet, Sønderjyllands Allé 6, 2000 Frederiksberg Tlf. 38 71 09 40
Voksen vandtilvænnning	Frederiksberg Svømmehal	Tirsdag Kl. 19.30-20.15 Kl. 20.15-21.00	1600 kr. pr. sæson (sep.-maj)	
Begynder svømning	Frederiksberg Svømmehal	Onsdag Kl. 19.30-20.15 Kl. 20.15-21.00	1600 kr. pr. sæson (sep.-maj)	
Motionssvømning Der er ingen træner, men livredder på kanten. Du vælger selv hvilke dage/tider du vil svømme.	Damsøbadet	Tirsdag Kl. 06.30-08.00 Kl. 19.30-22.00 Torsdag Kl. 07.15-08.00 Kl. 15.00-16.00 Kl. 20.00-22.00 Lørdag Kl. 14.00-15.00 Søndag Kl. 09.30-11.00	1250 kr. pr. sæson (sep.-maj)	
Kvindesvømning (4 niveauer: vandtilvænnning, begynder, letøvet og øvet)	Damsøbadet	Søndag: afhænger af hold (se hjemmeside)	1000 kr. pr. sæson (sep.-maj)	
Derudover er der svømning på Hyltebjerg skole, I Valby Kulturhus, Tingbjerg osv. Med tilbud som vandaerobic, aquafLOW, motion i vand, pensionist svømning osv.				



Svømning og Vandgymnastik

Fitnessworld

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Aqua Vandgymnastik, hvor alle kan være med. Alsidig og blød styrketræning, træning af balance og koordination. God træningsform for folk med svage led	Frederiksberg Svømmehal Helgesvej 29, 2000 Frederiksberg	Se holdplan på hjemmesiden	259 kr. pr. måned Fri fitness og holdtræning i alle centre 209 kr. pr. måned Fri fitness og holdtræning i stamcenter 299 kr. i oprettelsesgebyr	www.fitnessworld.dk https://www.fitnessworld.com/dk/center/fitness-world-frb-frederiksberg-svoemmeal

DGI Byen

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Svømmeundervisning Vandtilvænning Aqua Bike Cykling på stationære cykler i vand. Man sidder med vand til brystet. Aqua yoga Yoga i vand. Aqua Pilates Pilates i vand. Aqua morgengymnastik Aqua Working Circle	DGI Byen Vandkulturhuset Tietgensgade 65, 1704 København V	Se hjemmeside for tidspunkt	40 kr. pr. aquahold ekskl. indgangsbillet til Vandkulturhuset Der er rabat til barn, studerende og seniorer 65 år og ældre, og/eller til personer med gyldigt pensionistkort (se nedenfor). Klippekort og måneds-/årskort kan købes.	www.dgi-byen.dk http://www.dgi-byen.dk/aquahold/ Der findes online booking af hold på ovenstående hjemmeside. Vigtigt: Tilmelding og fremmøde senest 10 min. før holdstart. Ved spørgsmål vedrørende tilmelding eller information om hold kan der skrives til: traeningshuset@dgi-byen.dk Tlf.: 33 29 81 88



Svømning og Vandgymnastik

Cirkeltræning i vand				
----------------------	--	--	--	--

FOF	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
En lang række tilbud: Aquafitness, aquajogging, vandgymnastik, motion i vand, motion i vand for store kvinder	DGI Byen Vandkulturhuset Tietgensgade 65, 1704 København V Og andre steder i København	Se hjemmeside for tidspunkt	Forskellige priser på hold	Aftenskolen FOF: Tlf. 45 96 01 00, i tidsrummet mandag-torsdag 09.00-17.00 og fredag 09.00-15.00

Kvindesvømning	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Svømmeundervisning sammen med andre kvinder -for begyndere, for letøvede eller øvede. Svømmetrænerne er alle kvinder	Damsøbadet Sønderjyllands Allé 6 Frederiksberg	Søndag Se tidspunkt for de forskellige hold på hjemmesiden	1000 kr. pr. sæson (sep.-maj)	Tilmelding via Hovedstadens Svømmeklubs hjemmeside www.hsk.dk Hovedstadens svømmeklub 38 71 09 40, info@hsk.dk

She Zone	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Svømning og vandgymnastik SheZone er for kvinder og har KUN kvindelige instruktører og	Hillerødgade Bad og Hal Sandbjerggade 35,	Afhænger af holdet (Se hjemmeside)	600-800 kr. for en sæson (sep.-maj)	www.shezone.dk Telefontid er mandag til fredag

Svømning og Vandgymnastik



<p>svømmehallen er åben KUN for SheZones medlemmer under undervisningen.</p> <p>Mange forskellige hold: mor/datter svømning, vandskræk, aqua fitness mm.</p>	<p>2200 Nørrebro</p> <p>Kirsebærhaven Skole Kirsebærhaven 23, 2500 Valby</p> <p>Skt. Annæ Svømmehal Sjælør Boulevard 135, 2500 Valby</p>			<p>10.30 - 13.30 på tlf. 3030 2172</p> <p>E-mail: info@shezone.dk</p>
--	--	--	--	---

SSB senior sport	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Frisvømning, vandmotion og varmtvandsgymnastik	DGI-byen, Tietgensgade 65 - 1704 København V	Se hjemmeside	800 kr. pr. sæson Sep., 2016 - maj, 2017	<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>