

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	500 kr. pr. år - for første aktivitet (én lektion pr. uge). Hvis ønske om mere end én aktivitet koster det 100- 400 kr. ekstra årligt pr. ekstra aktivitet.	www.iid-frederiksberg.dk Kirsten Jensen Tlf. 20 67 53 94 Email: helgejensen@gmail.com
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	650 kr. (jan-aug) 520 kr. (sep-dec)	www.ksg-idraet.dk Formand Steen Glaring 24 84 44 55
Motionshold i HSK	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Vandaerobic XL	Hyltebjerg skolesvømmehal	Mandag Kl. 19.30-20.15 kl. 20.15-21.00	1625 kr. pr. sæson (sep.-maj)	www.hsk.dk
Vandaerobic	Hyltebjerg skolesvømmehal	Tirsdag Kl. 19.30-20.15 Kl. 20.15-21.00	1625 kr. pr. sæson (sep.-maj)	Hovedstadens svømmeklub – kontoret Damsøbadet, Sønderjyllands Allé 6, 2000 Frederiksberg Tlf. 38 71 09 40
Voksen vandtilvænning	Frederiksberg Svømmehal	Tirsdag Kl. 19.30-20.15 Kl. 20.15-21.00	1625 kr. pr. sæson (sep.-maj)	



Svømning og Vandgymnastik

<p>Begynder svømning</p> <p>Motionssvømning Der er ingen træner, men livredder på kanten. Du vælger selv hvilke dage/tider du vil svømme.</p> <p>Kvindesvømning (4 niveauer: vandtilvænnning, begynder, letøvet og øvet)</p> <p>Derudover er der svømning på Hyltebjerg skole, I Valby Kulturhus, Tingbjerg osv. Med tilbud som vandaerobic, aquafLOW, motion i vand, pensionist svømning osv.</p>	<p>Frederiksberg Svømmehal</p> <p>Damsøbadet</p> <p>Damsøbadet</p>	<p>Onsdag Kl. 19.30-20.15 Kl. 20.15-21.00</p> <p>Tirsdag Kl. 06.30-08.00 Kl. 19.30-22.00</p> <p>Torsdag Kl. 07.00-08.00 Kl. 15.00-16.00 Kl. 20.00-22.00</p> <p>Lørdag Kl. 14.00-15.00</p> <p>Søndag Kl. 09.30-11.00</p> <p>Søndag: afhænger af hold (se hjemmeside)</p>	<p>1625 kr. pr. sæson (sep.-maj)</p> <p>1275 kr. pr. sæson (sep.-maj)</p> <p>1025 kr. pr. sæson (sep.-maj)</p>	
---	---	---	---	--

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



Svømning og Vandgymnastik

DGI Byen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Svømmeundervisning</p> <p>Vandtilvænning</p> <p>Aqua Bike Cykling på stationære cykler i vand. Man sidder med vand til brystet.</p> <p>Aqua yoga Yoga i vand.</p> <p>Aqua Pilates Pilates i vand.</p> <p>Aqua morgengymnastik</p> <p>Aqua Working Circle Cirkeltræning i vand</p>	<p>DGI Byen Vandkulturhuset Tietgensgade 65, 1704 København V</p>	<p>Se hjemmeside for tidspunkt</p>	<p>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).</p> <p>Klippekort og måneds-/årskort kan købes.</p>	<p>www.dgi-byen.dk</p> <p>http://www.dgi-byen.dk/aquahold/</p> <p>Der findes online booking af hold på ovenstående hjemmeside.</p> <p>Vigtigt: Tilmelding og fremmøde senest 10 min. før holdstart.</p> <p>Ved spørgsmål vedrørende tilmelding eller information om hold kan der skrives til: traeningshuset@dgi-byen.dk</p> <p>Tlf.: 33 29 81 88</p>

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

Svømning og Vandgymnastik



She Zone	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Svømning og vandgymnastik SheZone er for kvinder og har KUN kvindelige instruktører og svømmehallen er åben KUN for SheZones medlemmer under undervisningen.</p> <p>Mange forskellige hold: mor/datter svømning, vandskræk, aqua fitness mm.</p>	<p>Hillerødgade Bad og Hal Sandbjerggade 35, 2200 Nørrebro</p> <p>Kirsebærhaven Skole Kirsebærhaven 23, 2500 Valby</p>	<p>Afhænger af holdet (Se hjemmeside)</p>	<p>900 kr. for en sæson (sep.-maj)</p>	<p>www.shezone.dk</p> <p>Telefontid er mandag til fredag 10.30 - 13.30 på tlf. 3030 2172</p> <p>E-mail: info@shezone.dk</p>
SSB senior sport	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p>Frisvømning, vandmotion og varmtvandsgymnastik</p>	<p>DGI-byen, Tietgensgade 65 - 1704 København V</p>	<p>Se hjemmeside</p>	<p>800 kr. pr. sæson</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>