



# Yoga

Aftenskoler	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>AOF</b>	<b>Frederiksberg</b>	<b>Se hjemmeside</b>	<b>Se hjemmeside</b>	www.aof.dk
<b>FOF</b> Mange forskellige hold. Se den enkelte aftenskole for hold og tider.	<b>Frederiksberg</b>	<b>Se hjemmeside</b>	<b>Se hjemmeside</b>	www.fof.dk  Se hjemmeside for de forskellige hold
<b>Yoga specialhold (FOF i samarbejde med Frb. Sundhedscenter)</b> Til dig der har gennemført et forløb på Frb. Sundhedscenter	<b>Dronningensvej 4 2000 Frederiksberg</b>	<b>Mandag kl. 17.00-18.00</b>	<b>785 kr.</b> for 16 gange <b>575 kr.</b> PEAS pris	<b>Tilmelding til FOF Kbh:</b> Tlf.: <b>45 96 01 25</b> Eller tlf.: <b>45 96 01 00</b> Underviser: Elisabeth Kenny Hansen

Yoga being – kreativ yoga	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Yoga, Hatha Yoga og Pilates.</b> Har specialhold med fokus på ryg, skulder og nakke	<b>Prinsesse Maries Allé 13, 1908 Frederiksberg C</b>	<b>Holdtræning mandag til fredag</b> Se hjemmeside	<b>1495 kr.</b> - for 30 lektioner svarende til 15 gange.  PEAS: 1245 kr.	www.yogabeing.dofskoler.dk  Aase Kristensen, tlf. 33 25 82 11, e-mail: yoga.aase@gmail.com

Ældresagen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Restorativ yoga</b> Træner nærvær i dine bevægelser. Meditation og vejrtræningsøvelser indgår.	<b>KU.BE</b> Dirch Passers Alle 4	<b>Fredag:</b> kl. 9.30-10.45 kl. 10.45-12.00	<b>680 kr.</b> for en sæson	www.aeldresagen.dk  Tlf: 33 79 31 62



# Yoga

Yogacentralen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Yoga</b></p> <p>Flere forskellige former for yoga, bla. senior yoga, power yoga, yoga mindfulness og yoni shakti (se hjemmesiden).</p>	<p><b>Yogacentralen</b> Allégade 25 A, 2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Se hjemmeside</b></p>	<p>1 mdr. 685 kr. 3 klip fra 225 DKK 9 klip 965 DKK 20 klip 1.975 DKK 50 klip 4.375 DKK 100 klip 7.645 DKK</p>	<p><a href="http://www.yogacentralen.dk">www.yogacentralen.dk</a></p> <p>Tlf.: 31 52 77 25 Mail: <a href="mailto:info@yogacentralen.dk">info@yogacentralen.dk</a></p> <p>Du tilmelder dig hold og betaler via <a href="http://www.yoganet.dk">www.yoganet.dk</a></p>
Idræt i Dagtimerne	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Pilates og Yoga</b></p>	<p><b>Mariendalshallen</b> Mariendalsvej 21, 2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Onsdag:</b> Kl. 11.00-12.00</p>	<p><b>500 kr. pr. år</b> - for én lektion pr. uge.</p>	<p><a href="http://www.iid-frederiksberg.dk">www.iid-frederiksberg.dk</a></p> <p>Jonna Hansen, tlf. 41 56 98 48 <a href="mailto:Jonnamichellehansen@godmail.com">Jonnamichellehansen@godmail.com</a></p>
Fysioterapi og Træningsklinik	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Yoga</b></p> <p>Små hold der varetages af fysioterapeut.</p>	<p>Godthåbsvej 58 A 2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Fredag</b> kl. 7.00-7.55</p>	<p>1 klip: Kr. 120 5 klip: Kr. 600 10 klip: Kr. 1150 15 klip: Kr. 1650 20 klip: Kr. 2070</p>	<p><a href="http://www.fysogtraen.dk">www.fysogtraen.dk</a> Tlf. 38 86 77 01 i tidsrummet mandag til fredag Kl. 8.30-12.00 og 13.00-14.30</p>



# Yoga

## Motionscenter - Frederiksberg hospital

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Yoga stræk</b>  <b>Yoga styrke</b>  Derudover tilbydes der gratis programlægning og gratis kostvejledning	<b>Frederiksberg Hospital</b> Nylandsvej 57, vej 5, indgang 25, 2000 Frederiksberg	<b>Tirsdag</b> Kl. 16:15-17:15  <b>Torsdag</b> Kl. 17.15-18:15	<b>140 kr. pr. mdr.</b>  Mulighed for gratis prøvetime	Tilmeldings- og PBS-blanketter findes i motionscenteret. Kig forbi og få en snak med instruktørerne og book en gratis prøvetime.  tlf. 38 16 49 94  E-mail: motionscentret.fh@gmail.com

## Yogaliving

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Yoga</b>  Flere forskellige former for yoga (se hjemmesiden)  <b>Seniortræning</b> Inddrager elementer fra yoga og fokus er på kroppen bevægelsesfunktion. Styrker kroppen funktionalitet. Alle kan være med.	Thorvaldsensvej 3 st., baghuset 1871 Frederiksberg C	<b>Se hjemmeside for tidspunkt</b>    <b>Tirsdag</b> kl. 10-11.15 <b>Torsdag</b> kl. 11-12.15	<b>Prøvetime:</b> 75 kr.  <b>Drop-in klippekort:</b> 1 lektion 150 kr. 5 lektioner 600 kr. 10 lektioner 1050 kr.  475 kr. pr. mdr. Ubegrænset yoga. 5 klip (+60): 510 kr. 10 klip (+60): 890 kr.	www.yogaliving.dk  Tlf: 22 74 60 54



# Yoga

Gigtskolen	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Yoga – stræk og styrk</b></p> <p>Undervisningen i Gigtskolen er primært rettet mod gigtramte, bevægelseshæmmede generelt, ryg-patienter, parkinson-patienter og fibromyalgi-patienter.</p>	<p><b>Kedelhallen, Kassen</b> Nyelandsvej 75 A, 2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Mandag</b> Kl. 13.15 Kl. 15.00</p>	<p><b>725 kr.</b> (nedsat pris FRB) for 15 gange</p>	<p>www.gigtskolen.dk</p> <p>Tlf. 49 76 31 00, mandag, tirsdag og torsdag kl. 10-12</p> <p>E-mail: kontor@gigtskolen.dk</p>
	<p><b>Frederiksberg Have Yoga</b> Frederiksberg Runddel 1 2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Onsdag</b> Kl. 11.00 <b>Fredag</b> Kl. 10.30</p>	<p><b>695 kr.</b> (nedsat pris FRB) for 15 gange <b>689 kr.</b> (nedsat pris FRB) for 13 gange</p>	
	<p><b>Bulowsvejhallen</b></p>	<p><b>Mandag</b> Kl. 11.00</p>	<p><b>484 kr.</b> (nedsat pris FRB) for 10 gange</p>	
Fitnessdk	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<p><b>Yoga og pilateshold</b></p> <p>Se det enkelte center for hold og tider.</p>	<p><b>Falkoner Fitnessdk</b> Falkoner Plads 1, 2000 Frederiksberg</p>	<p><b>Se det enkelte center for hold og tider</b></p>	<p><b>399 kr.</b> - for fuldtidsmedlemskab med holdtræning i alle centre</p>	<p>www.fitnessdk.dk</p> <p>Falkoner Fitnessdk Tlf. 38 88 02 00</p> <p>ABC Fitnessdk Tlf. 33 86 30 30</p>
	<p><b>ABC Fitnessdk</b> Frederiksberg Allé 98, 1820 Frederiksberg C</p>		<p>Mulighed for gratis prøvetime</p>	



# Yoga

## Fitnessworld

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Yoga og pilateshold</b> Se det enkelte center for hold og tider.	<b>Peter Bangs Vej</b> H.V. Nyholms-vej 7  <b>Bernhard Bangs Allé 17,</b>  <b>Worsaaesvej 17 (ved Forum)</b>  <b>Frederiksberg svømmehal</b> Helgesvej 29	<b>Se det enkelte center for hold og tider</b>	<b>259 kr. pr. måned</b> - for fuldtidsmedlemskab med holdtræning i tre centre	<a href="http://www.fitnessworld.dk">www.fitnessworld.dk</a>

## Pan idræt

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Hatha Yoga</b>	<b>KU.BE</b> Dirch Passers Allé 4 2000 Frederiksberg	<b>Tirsdag:</b> kl. 19.15 <b>Torsdage:</b> kl. 18.00	<b>390 kr. for et årligt medlemskab</b>  Derudover er der holdbetaling på ml. 300-500 kr.	<a href="http://www.panidraet.dk/idreatsgrene/yoga">www.panidraet.dk/idreatsgrene/yoga</a>  Kontakt via hjemmesiden



# Yoga

## Frederiksberg Have Yoga

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Yogahold</b> Mange hold; Hatha yoga, familieyoga, blid yoga, yoga for mænd mm.	<b>Frederiksberg                      Runddel 1, 1. sal</b> 2000 Frederiksberg	<b>Afhænger af hold</b>	<b>1000 kr.</b> for et klippekort med 10 klip  <b>550 kr.</b> for klippekort med 5 klip  <b>125 kr.</b> for én yogaleksion  Mulighed for gratis prøvetime	<a href="http://www.frbyoga.dk">www.frbyoga.dk</a>  Tlf: 22 79 37 16

## She Zone

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
<b>Yoga</b> En forening i København, der laver aktiviteter og events <b>kun                      for kvinder</b> og piger på tværs af alder, etnicitet og status.	<b>Afhænger af holdet</b> (Se hjemmeside)	<b>Afhænger af holdet</b> (Se hjemmeside)	<b>250 kr.</b> for yoga for alle	<a href="http://www.shezone.dk">www.shezone.dk</a> Tlf.: 30 30 21 72 (Mandag til fredag 10.30 - 13.30)  E-mail: info@shezone.dk