

Yoga



Kreativ Yoga Skole

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Yoga, Hatha Yoga og Pilates. Har specialhold med fokus på ryg, skulder og nakke	Prinsesse Maries Allé 13, 1908 Frederiksberg C	Holdtræning mandag til fredag Se hjemmeside	1495 kr. - for 30 lektioner svarende til 15 gange. Holdende starter uge 36. Studerende/ pensionister/ arbejdsledige: 1195 kr.	www.kreativyoga.dk Aase Kristensen, tlf. 33 25 82 11, e-mail: yoga.aase@gmail.com

Idræt i Dagtimerne

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Pilates og Yoga	Mariendalshallen Mariendalsvej 21, 2000 Frederiksberg	Onsdag: Kl. 11.00-12.00	450 kr. pr. år - for én lektion pr. uge. 100-400 kr. årligt for efterfølgende aktiviteter (tilbyder forskellige idrætsgrene)	www.iid-frederiksberg.dk Pilates og Yoga: Jonna Hansen, tlf. 41 56 98 48

Yogaliving

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Yoga Flere forskellige former for yoga (se hjemmesiden)	Thorvaldsensvej 3 st., baghuset 1871 Frederiksberg C	Se hjemmeside for tidspunkt	Prøvetime: 75 kr. Drop-in klippekort: 1 lektion 150 kr. 5 lektioner 600 kr. 10 lektioner 1050 kr. Abonnement: 475 kr. pr. mdr.	www.yogaliving.dk Alle hold er på drop-in-basis, så tilmelding er ikke nødvendig.

Yoga



Ubegrænset yoga.
Medlemskab hos
Yogaliving fast månedlig
betaling, med 6
måneders binding.

Studierabat 15%

Pensionist Idræt

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Yoga med Pilates	Danseskolen Frederiksberg Nordre Fasanvej 108 2000 Frederiksberg	Torsdag Kl. 10.30-12.00 Starter 7. september 2017	600 kr. for én sæson - for én lektion pr. uge. Rabat på efterfølgende hold. Der betales for hele sæsonen på én gang. Sæson kører fra 1. sep. 2017 - 30. apr. 2018	www.pensionistidraet.dk Pensionist Idræts Kontorhus, tlf. 43 26 23 48 Mail: kontor@pensionistidraet.dk Tilmelding foregår via tilmeldingskort, som indsendes til Pensionist Idræts kontor

Fysioterapi og Træningsklinik

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Yoga Små hold der varetages af fysioterapeut.	Godthåbsvej 58 A 2000 Frederiksberg	Fredag kl. 7.00-7.55	1 klip: Kr. 120 5 klip: Kr. 600 10 klip: Kr. 1150 15 klip: Kr. 1650 20 klip: Kr. 2070	www.fysogtraen.dk Tlf. 38 86 77 01 i tidsrummet mandag til fredag Kl. 8.30-12.00 og 13.00-14.30

Yoga



Yogacentralen

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Yoga Flere forskellige former for yoga, bla. senior yoga, power yoga, yoga mindfulness og yoni shakti (se hjemmesiden).	Yogacentralen Allégade 25 A, 2000 Frederiksberg	Se hjemmeside	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	Du tilmelder dig hold og betaler via www.yoganet.dk

Motionscenter - Frederiksberg hospital

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Yoga stræk Yoga styrke Derudover tilbydes der gratis programlægning og gratis kostvejledning	Frederiksberg Hospital Nylandsvej 57, vej 5, indgang 25, 2000 Frederiksberg	Tirsdag Kl. 16:00-17:00 Torsdag Kl. 17.00- 18:00	170 kr. pr. måned - 12 mdrs. medlemskab 210 kr. pr. måned - 6 mdrs. medlemskab 260 kr. pr. måned - 3 mdrs. Medlemskab Gratis indmelding 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: ck@teamhyldahl.dk

Gigtskolen

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Yoga – stræk og styrk Undervisningen i Gigtskolen er primært rettet mod gigtramte, bevægelseshæmmede generelt, ryg-patienter, parkinson-patienter og fibromyalgi-patienter.	Kedelhallen, Kassen Nylandsvej 75 A, 2000 Frederiksberg Frederiksberg Have Yoga Frederiksberg Runddel 1 2000 Frederiksberg	Mandag Kl. 13.15 Kl. 15.00 Onsdag Kl. 11.00 Fredag Kl. 10.30	Priser fra 650 kr.-750 kr. Alt efter hvilket hold	www.gigtskolen.dk Tlf. 49 76 31 00, mandag, tirsdag og torsdag kl. 10-12 E-mail: kontor@gigtskolen.dk

Yoga



Aftenskoler

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

Fitnessworld

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Yoga og pilateshold Se det enkelte center for hold og tider.	Peter Bangs Vej H.V. Nyholms-vej 7 2000 Frederiksberg Bernhard Bangs Allé 17 , 2000 Frederiksberg Worsaaesvej 17 (ved forum) 1972 Frederiksberg Frederiksberg svømmehal Helgesvej 29 2000 Frederiksberg	Se det enkelte center for hold og tider	259 kr. pr. måned - for fuldtidsmedlemskab med holdtræning i alle centre	www.fitnessworld.dk

Fitnessdk

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Yoga og pilateshold Se det enkelte center for hold og tider.	Falkoner Fitnessdk Falkoner Plads 1, 2000 Frederiksberg ABC Fitnessdk Frederiksberg Allé 98,	Se det enkelte center for hold og tider	399 kr. - for fuldtidsmedlemskab med holdtræning i alle centre	www.fitnessdk.dk Falkoner Fitnessdk Tlf. 38 88 02 00 ABC Fitnessdk

Yoga



1820 Frederiksberg C

Tlf. 33 86 30 30

Ældresagen

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Yin Yoga Rolige bevægelser og dybe stræk, hvor enkelte stillinger holdes i længere tid.	Mødested KU.BE Dirch Passers Alle	Alle uger Fredag: kl. 11.00-12.15	290 kr.	www.aeldresagen.dk Tlf: 33 79 31 62

She Zone

	Sted	Tidspunkt	Pris	Tilmelding/info
Hatha Yoga En forening i København, der laver aktiviteter og events kun for kvinder og piger på tværs af alder, etnicitet og status.	Afhænger af holdet (Se hjemmeside)	Afhænger af holdet (Se hjemmeside)	200 kr. for Hatha yoga	www.shezone.dk Tlf.: 30 30 21 72 (Mandag til fredag 10.30 - 13.30) E-mail: info@shezone.dk