

## Rytmisk motion

- For kvinder i alle aldre, men vores gennemsnitsalder er over 40
- Moderne øvelser, som gennemarbejder hele kroppen til musik
- Alle timer starter med opvarmning og slutter med afspænding
- Du sætter selv dit eget niveau efter evne
- Stemningen er uformel og afslappet, og der er tid til hyggesnak og et godt grin

**Tidspunkt:** Torsdage kl. 18 – 19

**Pris:** 700 kr. for perioden 6. september 2018 til april 2019

**Sted:** Skolen på Nyelandsvej, Nyelandsvej 23,  
2000 Frederiksberg  
Gymnastiksalen er over gården på 2. sal



## Motion på Stepbænk

- Giver stor forbedring af konditionen
- Giver høj forbrænding
- Øvelser på Stepbænk – små serier af varierende sværhedsgrad

**Tidspunkt:** Tirsdage kl. 17.15 – 18.00

**Pris:** se nederst

**Sted:** Ny Hollænderskolen, Hollændervej 3, 2000 Frederiksberg  
Gymnastiksalen er bagerst i skolegården i kælderen



## Bodytoning

- Speciel Muskeltræning for mave, baller, lår og arme
- Vi benytter håndvægte og elastikker
- Giver stor muskelopstramning og muskelstyrke
- Alle kan følge med

**Tidspunkt:** Tirsdage kl. 18.00 – 18.45

**Pris:** se nederst

**Sted:** Ny Hollænderskolen, Hollændervej 3, 2000 Frederiksberg  
Gymnastiksalen er bagerst i skolegården i kælderen



**Pris** for deltagelse på holdene Stepbænk og Bodytoning:

1 lektion pr. uge:	kr. 800,-
2 lektioner pr. uge:	kr. 1400,-
3 lektioner pr. uge:	kr. 1800,-

Periode: Fra 4. september 2018 til april 2019

### Sæsonstart

4. eller 6. september 2018

### GRATIS prøvetime

Du er velkommen til at komme  
4 og 6. september 2018 eller  
senere