

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 5. september 2019 til og med april 2020

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 2019 til og med april 2020

Sæsonstart

3. eller 5. september 2019

GRATIS prøvetime

Du er velkommen til at komme
3 og 5. september 2019 eller
senere