

Tilmelding og yderligere info

FOF København

tlf. 45 96 01 00

I samarbejde med Tranehaven

Nærgymnastik

For ældre i Gentofte Kommune

Små hold · Tæt på egen bolig

Forår 2020



FOF
KØBEN
HAVN

FOF
KØBEN
HAVN

I samarbejde med Tranehaven

Specialhold

Nærgymnastik forbedrer din kondition, styrke, bevægelighed og balance – så du kan klare hverdagens gøremål og undgå faldulykker. Små hold for ældre med nedsat bevægelighed.

Underviserne tager individuelle hensyn.



OBS

Træningsmaskiner:

Tranehaven
Sankt Lukas Vej
Rygårdscentret
Mitchellsstræde

Holdoversigt

Holmegårdsparken

Ordrupvej 32G, 2920 Charlottenlund
Administrationsbygningen

198222 Mandag 10.00-11.30 (6/1)

198223 Mandag 11.35-13.05 (6/1)

Bækkebo

Bækkebo Park 4B, 2870 Dyssegård
Selskabslokalet

198224 Onsdag 13.00-14.30 (8/1)

Gentoftegade

Gentoftegade 52, 1., 2820 Gentofte

198225 Fredag 11.00-12.30 (3/1)

Kildehuset

Springbanen 5, 2820 Gentofte

198226 Onsdag 9.30-11.00 (8/1)

198227 Onsdag 11.05-12.35 (8/1)

Rygårdscenteret

Niels Andersens Vej 22, 2900 Hellerup
Fysioterapien

198228 Tirsdag 14.30-16.00 (7/1)

198229 Torsdag 14.30-16.00 (16/1)

198230 Torsdag 16.00-17.30 (16/1)

Mitchellsstræde

Mitchellsstræde 5A, 2820 Gentofte

198231 Mandag 9.50-11.20 (6/1)

198232 Mandag 11.30-13.00 (6/1)

198233 Mandag 13.10-14.40 (6/1)

198253 Tirsdag 13.00-14.30 (3/3) - *NYT*

198234 Onsdag 10.00-11.30 (8/1)

198235 Onsdag 11.40-13.10 (8/1)

Sankt Lukas Vej

Sankt Lukas Vej 6A, 2900 Hellerup
Fysioterapien

198236 Mandag 17.15-18.45 (6/1)

198237 Tirsdag 16.00-17.30 (7/1)

198238 Onsdag 16.00-17.30 (8/1)

198239 Torsdag 16.00-17.30 (2/1)

198240 Fredag 14.30-16.00 (10/1)

Strandlund

Strandlund 102, 2920 Charlottenlund
Motionsrummet

198241 Tirsdag 13.00-14.30 (7/1)

198242 Onsdag 13.30-15.00 (8/1)

198243 Fredag 13.00-14.30 (3/1)

Tranehaven

Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund
Fysioterapien

198244 Mandag 15.30-17.00 (6/1)

198245 Mandag 17.00-18.30 (6/1)

198246 Tirsdag 15.30-17.00 (7/1)

198247 Tirsdag 17.00-18.30 (7/1)

198248 Onsdag 15.30-17.00 (8/1)

198249 Onsdag 17.00-18.30 (8/1)

198250 Torsdag 15.30-17.00 (9/1)

198251 Fredag 15.00-16.30 (10/1)

198252 Fredag 16.30-18.00 (7/2)

Praktisk information

Underviserne: Uddannede fysioterapeuter eller afspændingspædagoger.

Pris: kr. 52 pr. gang for 1½ times træning for pensionister og efterlønsmodtagere i Gentofte Kommune.

Der betales for et halvt år ad gangen.

Tilmelding og yderligere information:

FOF København, tlf. 45 96 01 00