

Tilmelding og yderligere info

FOF København

tlf. 45 96 01 00

I samarbejde med Sundhedshus Valby



Forebyggelse & træning

Små hold · Forår 2024

Sundhedshus Valby

DER ER LØBENDE OPSTART PÅ ALLE HOLD



FOF
KØBEN
HAVN

Tilmelding og
yderligere info
tlf. 45 96 01 00

FOF
KØBEN
HAVN

I samarbejde med
Sundhedshus Valby

Specialhold

FOF København tilbyder undervisning på specialhold for dig, der har gennemført et træningsforløb i Sundhedshus Valby, eller for dig der har brug for samme træning.

- små hold – max 8 deltagere
- fast ugedag med fast underviser
- løbende optag på holdene
- løbende forlængelse af holdene
- træningsmaskiner indgår i undervisningen

Seniorpuls & Sundhed

Træning skal være sjovt, men også udfordrende.

Seniorpuls og Sundhed giver dig masser energi til at klare hverdagen. Vi vægter højt at træning skal give dig et smil på læben og øge din puls. Du vil også få trænet din socialemuskel, da du vil møde nye mennesker i dette fællesskab.

Hold 238320

Tirsdag 16.00-17.30 · Start 30. januar
20 gange kr. 1640 · PEAS-pris kr. 1240
Sundhedshus Valby – Træningssal 1
Ved hhv. ergo- og fysioterapeut
Ilham El Koubee & Sabrina Carlsen

PEAS-prisen er den nedsatte pris for pensionister, efterlønsmodtagere, arbejdsledige og SU-modtagere bosiddende i Københavns Kommune.

Undervisningssted

Sundhedshus Valby
Valby Langgade 97A · 2500 Valby

Se flere træningshold i bl.a. Vesterbro Sundhedshus eller på Frederiksberg på fof.dk/kbh eller ring på tlf. 45 96 01 00