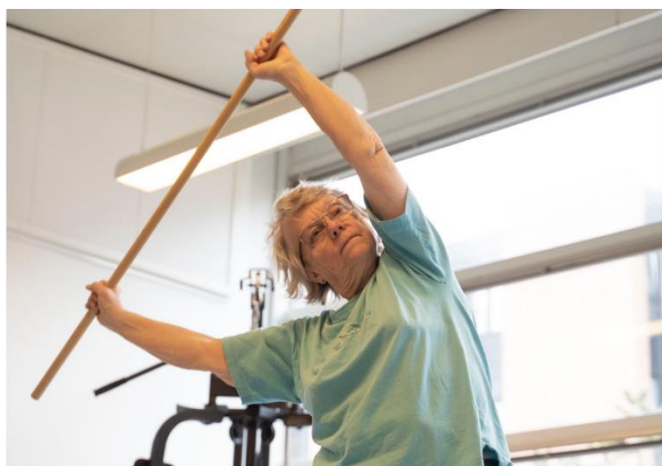


Tilmelding og yderligere info

FOF København

tlf. 45 96 01 00

I samarbejde med Rehabiliteringsområdet Gentofte



Nærgymnastik

For ældre i Gentofte Kommune

Små hold · Forår 2024

Tæt på egen bolig

DER ER LØBENDE OPTAG PÅ ALLE HOLD



**F@F
KØBEN
HAVN**

Tilmelding og
yderligere info
tlf. 45 96 01 00

**F@F
KØBEN
HAVN**

I samarbejde med
Rehabiliteringsområdet Gentofte

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.

Holdoversigt

Holmegårdsparken

Ordrupvej 32G, 2920 Charlottenlund
Administrationsbygningen

238378 mandag 10.00-11.30 (8/1), Charlotte

238379 mandag 11.35-13.05 (8/1), Charlotte

Bækkebo

Bækkebo Park 4B, 2870 Dyssegård
Selskabslokalet

238380 onsdag 12.00-13.30 (3/1), Charlotte

Gentoftegade

Gentoftegade 52, 1., 2820 Gentofte

238381 fredag 11.00-12.30 (5/1), Ines

Kildehuset

Springbanen 5, 2820 Gentofte

238382 onsdag 10.00-11.30 (3/1), Charlotte

Bernstorffsvej

Bernstorffsvej 20C, 3. sal, 2900 Hellerup
Fysioterapien

238383 torsdag 16.00-17.30 (4/1), Camilla

Mitchellsstræde

Mitchellsstræde 5A, 2820 Gentofte

238384 mandag 9.50-11.20 (8/1), Jeanette

238385 mandag 11.30-13.00 (8/1), Jeanette

238386 mandag 13.10-14.40 (8/1), Jeanette

238387 onsdag 10.00-11.30 (3/1), Jeanette

238388 onsdag 11.40-13.10 (3/1), Jeanette

Sankt Lukas Vej

Sankt Lukas Vej 6A, 2900 Hellerup

Fysioterapien

238389 mandag 17.15-18.45 (8/1), Charlotte

238390 tirsdag 16.00-17.30 (2/1), David

238391 tirsdag 17.30-19.00 (2/1), David

238392 onsdag 16.00-17.30 (3/1), Frederikke

238393 torsdag 16.00-17.30 (4/1), Sidsel

238394 fredag 14.30-16.00 (5/1), Charlotte

Strandlund

Strandlund 102, 2920 Charlottenlund

Motionsrummet

238395 tirsdag 13.00-14.30 (9/1), Ines

Rehabiliteringsområdet Gentofte

Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund

Fysioterapien

238396 mandag 15.30-17.00 (8/1), Sanne

238397 mandag 17.00-18.30 (8/1), Sanne

238398 tirsdag 15.30-17.00 (2/1), Martin

238399 tirsdag 17.00-18.30 (2/1), Martin

238400 onsdag 15.30-17.00 (3/1), Niklas

238401 onsdag 17.00-18.30 (3/1), Niklas

238406 torsdag 15.30-17.00 (18/1), Astrid

238402 torsdag 17.00-18.30 (4/1), Mathias

238403 fredag 15.00-16.30 (5/1), Marianne

Praktisk information

Underviserne: Uddannede fysioterapeuter eller afspændingspædagoger.

Pris: kr. 62 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