

Tilmelding og yderligere info

FOF København

tlf. 45 96 01 00

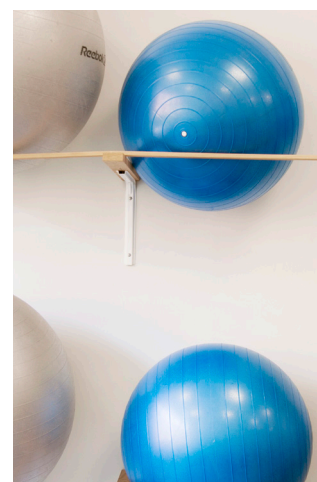
I samarbejde med Tranehaven

Nærgymnastik

For ældre i Gentofte Kommune

Små hold · Efterår 2022

Tæt på egen bolig



**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.

Holdoversigt

Holmegårdsparken

Ordrupvej 32G, 2920 Charlottenlund
Administrationsbygningen

228521 Mandag 10.00-11.30 (8/8)

228522 Mandag 11.35-13.05 (8/8)

Bækkebo

Bækkebo Park 4B, 2870 Dyssegård
Selskabslokalet

228523 Onsdag 12.00-13.30 (10/8)

Gentoftegade

Gentoftegade 52, 1., 2820 Gentofte

228524 Fredag 11.00-12.30 (5/8)

Kildehuset

Springbanen 5, 2820 Gentofte

228525 Onsdag 10.00-11.30 (10/8)

Bernstorffsvej

Bernstorffsvej 20C, 3. sal, 2900 Hellerup
Fysioterapien

228528 Torsdag 16.00-17.30 (4/8)

Mitchellsstræde

Mitchellsstræde 5A, 2820 Gentofte

228529 Mandag 9.50-11.20 (15/8)

228530 Mandag 11.30-13.00 (15/8)

228531 Mandag 13.10-14.40 (15/8)

228532 Onsdag 10.00-11.30 (17/8)

228533 Onsdag 11.40-13.10 (17/8)

Sankt Lukas Vej

Sankt Lukas Vej 6A, 2900 Hellerup
Fysioterapien

228534 Mandag 17.15-18.45 (8/8)

228535 Tirsdag 16.00-17.30 (2/8)

228536 Tirsdag 17.30-19.00 (2/8)

228537 Onsdag 16.00-17.30 (3/8)

228538 Torsdag 16.00-17.30 (11/8)

228539 Fredag 14.30-16.00 (12/8)

Strandlund

Strandlund 102, 2920 Charlottenlund
Dagligstuen (midlertidig lokaleændring)

228540 Tirsdag 13.00-14.30 (2/8)

228541 Fredag 13.00-14.30 (5/8)

Tranehaven

Schioldannsvej 31, 2920 Charlottenlund
Fysioterapien

228542 Mandag 15.30-17.00 (1/8)

228543 Mandag 17.00-18.30 (1/8)

228544 Tirsdag 15.30-17.00 (2/8)

228545 Tirsdag 17.00-18.30 (2/8)

228546 Onsdag 15.30-17.00 (3/8)

228547 Onsdag 17.00-18.30 (3/8)

228548 Torsdag 15.30-17.00 (4/8)

228549 Fredag 15.00-16.30 (5/8)

228550 Fredag 16.30-18.00 (5/8)

Praktisk information

Underviserne: Uddannede fysioterapeuter eller afspændingspædagoger.

Pris: kr. 59 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