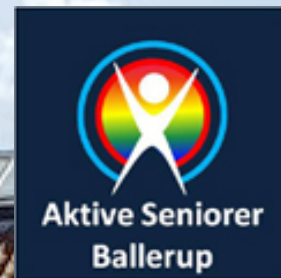


AKTIVE SENIORER BALLERUP PROGRAM

1. SEPTEMBER 2018 – 31. MAJ 2019



Gymnastik

Kontingent kr. 585,-

Aktiv Center Ballerup,
Rolighedsvej 12, Ballerup

Seniorgymnastik:

Mandag kl. 09.00 – 10.15

Mandag kl. 10.45 – 12.00

Onsdag kl. 09.00 – 10.15

Onsdag kl. 10.45 – 12.00

Instruktør Anne Eyrich

Sved på panden:

Torsdag kl. 12.00 – 13.15

Instruktør Anne Eyrich

Egebjerghallen

Seniorgymnastik:

Torsdag kl. 14.15 – 15.30

Instruktør Sirid Nolsøe

Vandgymnastik

Kontingent kr. 1265,-

Sundhedshuset

(Gl. Rådhusvej 13, Ballerup)

Tirsdag kl. 10.00 – 11.00

Tirsdag kl. 11.00 – 12.00

Instruktør Else Marie Hundewadt

Torsdag kl. 10.00 – 11.00

Torsdag kl. 11.00 – 12.00

Instruktør Else Marie Hundewadt

Skovlunde Gl. Skole

Tirsdag kl. 10.00 – 11.00

Instruktør Linda Ellingsgaard

Linedance

Kontingent kr. 715,-

Aktiv Center Ballerup,
Rolighedsvej 12, Ballerup

Torsdag kl. 10.30 – 11.30

Instruktør Anja Brinch

Yoga

Kontingent kr. 1015,-

Aktiv Center Ballerup,
Rolighedsvej 12, Ballerup

Tirsdag kl. 09.00 – 10.15

Yoga med de 5 tibetanere, stræk og styrke.

Tirsdag kl. 10.30 – 11.45

Blid og mindful yoga.

Instruktør Louise Bille-Brahe

Torsdag kl. 09.00 – 10.15

Yoga med styrke og stræk for dig,
der vil udfordres lidt mere.

Instruktør Vicki Nielsen

Fredag kl. 09.00 – 10.15

Yoga med de 5 tibetanere, stræk og styrke.

Fredag kl. 10.30 – 11.45

Blid og mindful yoga med meditation
hver gang.

Instruktør Louise Bille-Brahe

Vil du vide mere – kontakt

Formand Lise Riise

Mail: lise@riise.org

Mobil: 2988 1940