

Senioridræt 60+

Kontingent kr. 650 pr. sæson 5. sep. → 31. maj

Dag	Tid	Sted	Forening	Nøgleord
Mandag	09.00 - 10.15	Aktiv Center Ballerup	Aktive Seniorer Ballerup	Motion, Styrke, Balance
	09.30 - 11.30	TAPETEN	Tapeten Senioridræt	Motion, Styrke, Balance
	10.45 - 12.00	Aktiv Center Ballerup	Aktive Seniorer Ballerup	Motion, Styrke, Balance
Tirsdag	09.30 - 11.30	TAPETEN	Tapeten Senioridræt	Motion, Styrke, Balance
	10.00 - 12.00	Måløv Ny Hal	Måløv Senior Idræt	Motion, Styrke, Balance
Onsdag	09.00 - 10.15	Aktiv Center Ballerup	Aktive Seniorer Ballerup	Motion, Styrke, Balance
	09.00 - 11.00	TAPETEN	Tapeten Senioridræt	Motion, Styrke, Balance
	10.30 - 11.45	Aktiv Center Ballerup	Aktive Seniorer Ballerup	Motion, Styrke, Balance
	12.00 - 13.00	Aktiv Center Ballerup	Aktive Seniorer Ballerup	Let gymnastik
	12.25 - 13.40	UCC hallen	Skovlunde IF Senioridræt	Motion, Styrke, Balance
	13.50 - 15.00	UCC hallen	Skovlunde IF Senioridræt	Motion, Styrke, Balance
Torsdag	10.00 - 12.00	Måløv Ny Hal	Måløv Senior Idræt	Motion, Styrke, Balance
	12.00 - 13.15	Aktiv Center Ballerup	Aktive Seniorer Ballerup	Sved på panden
	14.00 - 16.00	Skovlundehallen	Skovlunde IF Senioridræt	Motion, Styrke, Balance
	14.15 - 15.30	Egebjerghallen	Aktive Seniorer Ballerup	Motion, Styrke, Balance
	14.15 - 15.30	Grantoftehallen	Grantofte Senioridræt	Motion, Styrke, Balance

Yoga 60+

Kontingent kr. 1.030 pr. sæson 6. sep. → 31. maj

Dag	Tid	Sted	Forening	Nøgleord
Tirsdag	09.00 - 10.15	Aktiv Center Ballerup	Aktive Seniorer Ballerup	Balance & Styrke
	10.30 - 11.45	Aktiv Center Ballerup	Aktive Seniorer Ballerup	Let yoga+mindfulness
	12.30 - 13.45	Skovlunde Kulturhus	Skovlunde Kulturhus	Balance & Styrke
	14.00 - 15.15	Skovlunde Kulturhus	Skovlunde Kulturhus	Balance & Styrke
Onsdag	14.00 - 15.15	Måløv Ny hal	Måløv Senior Idræt	Balance & Styrke
Torsdag	09.00 - 10.15	Aktiv Center Ballerup	Aktive Seniorer Ballerup	Balance & mindfulness
Fredag	09.00 - 10.15	Aktiv Center Ballerup	Aktive Seniorer Ballerup	Balance & Styrke
	10.30 - 11.45	Aktiv Center Ballerup	Aktive Seniorer Ballerup	Let yoga+mindfulness

Volley 60+

Gratis, hvis man er medlem af
TAPETEN Senioridræt

Dag	Tid	Sted	Forening	Nøgleord
Torsdag	09.00 - 11.00	Ballerup Super Arena	TAPETEN Senioridræt	For øvede spillere

Badminton 60+

Gratis for medlemmer af
Aktive Seniorer Ballerup

Dag	Tid	Sted	Forening	Nøgleord
Mandag	12.00 - 14.00	Aktiv Center Ballerup	Aktive Seniorer Ballerup	Boldsport
Torsdag	13.15 - 15.00	Aktiv Center Ballerup	Aktive Seniorer Ballerup	Boldsport

Bordtennis 60+

Gratis for medlemmer af
Aktive Seniorer Ballerup

Dag	Tid	Sted	Forening	Nøgleord
Tirsdag	12.15 - 13.30	Aktiv Center Ballerup	Aktive Seniorer Ballerup	Kordination/motorik

Motions Linedance 60+

Kontingent kr. 780 pr. sæson 5. sep. → 31. maj

Dag	Tid	Sted	Forening	Nøgleord
Mandag	09.30 - 10.30	Skovlunde Kulturhus	Skovlunde IF Senioridræt	Rytmask motion
	10.40 - 11.40	Skovlunde Kulturhus	Skovlunde IF Senioridræt	Rytmask motion
	11.50 - 12.50	Skovlunde Kulturhus	Skovlunde IF Senioridræt	Rytmask motion
Torsdag	10.30 - 11.30	Aktiv Center Ballerup	Aktive Seniorer Ballerup	Rytmask motion
Fredag	13.00 - 14.00	Aktiv Center Ballerup	Aktive Seniorer Ballerup	Rytmask motion (begynder)

Latin Mix 60+

Kontingent kr. 680 pr. sæson 2. sep. → 30. apr

Dag	Tid	Sted	Forening	Nøgleord
Fredag	11.45 - 12.45	Måløv Ny Hal	Måløv Senior Idræt	Rytmask motion

Vandgymnastik 60+

Kontingent kr. 1.280 pr. sæson 1. sep. → 31. maj

Dag	Tid	Sted	Forening	Nøgleord
Tirsdag	10.00 - 11.00	Sundhedshuset	Aktive Seniorer Ballerup	Motion i vand
	11.00 - 12.00	Sundhedshuset	Aktive Seniorer Ballerup	Motion i vand
Torsdag	10.00 - 11.00	Sundhedshuset	Aktive Seniorer Ballerup	Motion i vand
	11.00 - 12.00	Sundhedshuset	Aktive Seniorer Ballerup	Motion i vand
	13.00 - 14.00	Sundhedshuset	Aktive Seniorer Ballerup	Motion i vand
	14.00 - 15.00	Sundhedshuset	Aktive Seniorer Ballerup	Motion i vand

Stolegymnastik 60+

Gratis, hvis man er medlem af
Grantofte Senioridræt

Dag	Tid	Sted	Forening	Nøgleord
Torsdag	14.15 - 16.15	Grantoftehallen	Grantofte Senioridræt	Motion på stol

Stavgang 60+

Gratis, hvis man er medlem
af det sted man vil gå.

Dag	Tid	Startsted	Forening	Nøgleord
Mandag	09.30 - 10.30	Baltorpvej 219	Grantofte Senioridræt	Motion i naturen
	10.00 - 11.15	Planteskolen, Skovvej	Aktive Seniorer Ballerup	Motion i naturen
Tirsdag	10.00 - 11.00	P-plads Harrestrupvej	Skovlunde Senioridræt	Motion i naturen
Onsdag	09.30 - 10.30	Baltorpvej 219	Grantofte Senioridræt	Motion i naturen

Seniorfitness 60+

Gratis, for medlemmer af
Måløv Senioridræt og Aktive Seniorer Ballerup.
Skovlunde Senioridræt kr. 50

	Tid	Sted	Forening	Kontakt
Daglig	16.00-20.00	Plejecenter Rosenhaven	Skovlunde Senioridræt	Bent Jakobsen: 4236 6527
Weekend	10.00-15.00	Plejecenter Rosenhaven	Skovlunde Senioridræt	Bent Jakobsen: 4236 6527
Daglig	Fra 15.30	Plejecenter Sønderhaven	Måløv Senioridræt	Lone Vigand: 4373 4085
Weekend	Hele dagen	Plejecenter Sønderhaven	Måløv Senioridræt	Lone Vigand: 4373 4085
Lørdag	10.00 - 12.00	Egebjergskolen	Aktive Seniorer Ballerup	Annelise Reeh: 2076 4534