

Tilmelding til aktiviteter

Holddeltagere på et eksisterende hold tilmelder sig og betaler for det samme hold i den nye sæson. Hvilket betyder, at holdet kan være helt eller delvist fyldt ved sæsonstart.

Vi gør opmærksom på, at der skal være betalt ved holdstart.

Mailtilmelding

Ønsker du at tilmelde dig til holdet via mail skal det foregå fra Teglpørtens hjemmeside www.rudersdal.dk/teglporten

Skriv digital post (borger). Vi gør opmærksom på, at din tilmelding først er registreret, når du har modtaget svar.

Telefonisk tilmelding

Tlf. 46 11 39 50 9.00 – 13.30

Det er muligt at blive skrevet på venteliste til fyldte hold. Der er løbende optag, hvilket vil sige, at ledige pladser tilbydes ventelisten i rækkefølge. Ventelisten nulstilles ved hver sæsonstart.

Brugerbetaling

Der betales for en sæson på 4 måneder pr. hold

1 hold med ugentlig undervisning i sommerprogrammet 270,00 kr. - der vil forekomme aflysninger pga. afholdelse af ferie.



Aktivitetcenter TEGLPORTEN



Aktivitetcenter for pensionister og efterlønsmodtagere i Rudersdal Kommune



Sommerprogram 2021

maj-august

Teglporten 11 - 3460 Birkerød – Tlf. nr. 46 11 39 50
www.rudersdal.dk/Teglporten

Mandag:

Gymnastik	kl. 10.00 – 11.00	Louise
Gåtur/frokost	kl. 10.00 – 13.30	Charlotte
Din livshistorie	kl. 10.00 – 12.00	Katrine

Tirsdag:

Yoga	kl. 10.00 – 11.00	Louise
Gåtur	kl. 10.00	Charlotte
Planlægning af ture	kl. 13.00 – 15.00	Charlotte
Tirsdagstur	kl. 10.00	Charlotte
Keramik	kl. 10.00 – 14.00	Hanne
Bevægelse & Balance	kl. 11.30 – 12.45	Louise
Stolemotion	kl. 13.00 – 14.00	Katrine

Onsdag:

Gåtur	kl. 10.30	Charlotte
Petanque	kl. 10.00 – 12.00 (lige uger)	Louise
Udflugt i minibus	kl. 13.00 – 16.00	Charlotte og Hanne
Qi – gong	kl. 10.30 – 11.30	Hanne
Mandemotion	kl. 10.00 – 11.15	Katrine
Mandemotion B	kl. 13.00 – 15.00	Louise

Stolemotion	kl. 13.15 – 14.15	Katrine
Kreativ aktivitet	kl. 13.00 – 15.00	Charlotte og Hanne

Torsdag:

Motion & Afspænding	kl. 10.00 – 11.00	Katrine
Mandemotion C	kl. 13.00 – 15.00	Louise
Stolemotion	kl. 13.00 – 14.00	Katrine
Kreativt værksted	kl. 10.00 – 14.00	Charlotte

Fredag:

Grøn puls 60 +	kl. 09.00 – 10.15	Katrine og Louise
Stolemotion	kl. 10.00 – 11.00	Hanne
Senioryoga	kl. 11.00 – 12.00	Katrine
Gymnastik	kl. 13.00 – 14.00	Louise

For yderligere oplysninger om holdene/ture se på opslagstavlen og på hjemmesiden www.rudersdal.dk/teglporten.