

Tilmelding

Holddeltagere på et eksisterende hold har mulighed for at 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 Rønnebærhus hjemmeside www.rudersdal.dk/roennebaerhus "Skriv digital post (borger).

Vi gør opmærksom på, at din tilmelding først er registreret når du har modtaget svar.

Telefonisk tilmelding

Tlf: 46 11 50 80 9.15 – 14.30

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. Venteliste nulstilles ved hver sæsonstart.

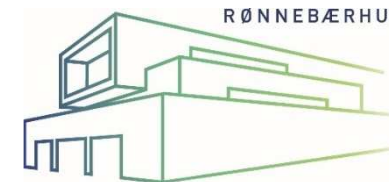
Brugerbetaling

Prisen for 4 måneder er kr. 360 pr. hold, med én mødegang om ugen.

Betaling kan ske på følgende måder:

Dankort, kontant eller mobilepay (83 88 94) skriv i kommentarfeltet hvilket hold du betaler for. Du kan også lave en bankoverførsel til reg.nr. 4319 – konto nr. 168 086 95.

Ved alle betalinger er det vigtigt, at man **inden betaling**, først tilmelder sig holdet, enten ved henvendelse på kontoret eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.



Rønnebærhus

Vedligeholdende træning

Program for uge 36 t.o.m uge 41



Rønnebærvej 15 – 2840 Holte – Tlf. nr. 46 11 50 80
www.rudersdal.dk/roennebaerhus

Mandag:

Gymnastik (mellem)	09.30 – 10.30	Katrine Gøthche
Stræk, styrk, afspænding	11.00 – 12.00	Katrine Gøthche
Grøn Puls	09.00 – 10.15	Dorte Strand

Tirsdag:

Let gymnastik (let) (fra uge 38)	10.00 – 11.00	Anna Sinding
Let gymnastik (let) (fra uge 38)	12.45 – 14.45	Dorte S./Anna Sinding
Rudersdal Senior Triathlon	09.00 – 10.15	Dorte Strand

Onsdag:

Gymnastik (mellem) (fra uge 38)	09.30 – 10.30	Anna Sinding
Gymnastik (mellem) (fra uge 38)	11.00 – 12.00	Anna Sinding
Gymnastik (mellem)	12.45 – 13.45	Marianne Lund

Torsdag:

Gymnastik (mellem)	9.30 – 10.30	Dorte Strand
Skovfitness	09.15 – 10.15	Louise Pøhler
Træning i naturen(kvinder)	13.30 – 14.45	Dorte Strand

Fredag:

Dynamisk træningsgruppe	10.00 – 11.30	Dorte Strand
-------------------------	---------------	--------------