

## Tilmelding

Holddeltagere på et eksisterende hold har mulighed for at tilmelde sig og betale for det samme hold i den nye sæson. Dette 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](http://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.

## Brugerbetaling

Prisen for 4 måneder:

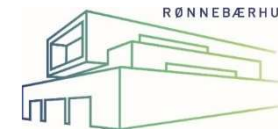
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

**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.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra september 2022**

Rønnebærvej 15 – 2840 Holte – Tlf. nr. 46 11 50 80  
[www.rudersdal.dk/roennebaerhus](http://www.rudersdal.dk/roennebaerhus)

## Mandag:

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

## Tirsdag:

<b>Let gymnastik (let)</b>	10.00 – 11.00	Anna Sinding
<b>Let gymnastik (let)</b>	12.45 – 14.45	Dorte Strand/ Anna Sinding

**Rudersdal Senior Triathlon** 09.00 – 10.15 Dorte Strand

## Onsdag:

<b>Gymnastik (mellem)</b>	09.30 – 10.30	Katrine Gøthche
<b>Gymnastik (mellem)</b>	11.00 – 12.00	Anna Sinding
<b>Gymnastik (mellem)</b>	12.45 – 13.45	Katrine Gøthche

## Torsdag:

<b>Gymnastik (mellem)</b>	9.30 – 10.30	Dorte Strand
<b>Skovfitness</b>	09.15 – 10.15	Katrine Gøthche

**Torsdags tur** 12.00 – 15.30/13.30  
Katrine Gøthche/  
Dorte Strand

d. 15. 22. og 29. september, d. 13. 20. og 27 oktober, og d. 10. 17. 24. november.

202,50 kr.

## Fredag:

**Dynamisk træningsgruppe** 10.00 – 11.30 Dorte Strand