

# Aktivitetscenter TEGLPORTEN



Aktivitetscenter for pensionister og efterlønsmodtagere i Rudersdal Kommune



## Program for motionshold

## Gælder fra d. 29. september 2022

## Mandag:

Gymnastik let	kl. 10.00 – 11.00	Marie
---------------	-------------------	-------

## Tirsdag:

Yoga for seniorer let	kl. 10.00 – 11.00	Maria
-----------------------	-------------------	-------

Bevægelse & Balance ml.	kl. 11.30 – 12.45	Maria
-------------------------	-------------------	-------

Gymnastik let	kl. 13.00 – 14.00	Rebekka
---------------	-------------------	---------

## Onsdag:

Mandemotion	kl. 10.00 – 12.00	Rebekka
-------------	-------------------	---------

Qi-gong Start d. 7. september	kl. 10.30 – 11.30	Hanne
----------------------------------	-------------------	-------

Mandemotion	kl. 13.00 – 15.00	Maria
-------------	-------------------	-------

Gymnastik let	kl. 13.15 – 14.15	Rebekka
---------------	-------------------	---------

## Torsdag:

Motion & Afspænding højt	kl. 10.00 – 11.00	Rebekka
--------------------------	-------------------	---------

Gymnastik let	kl. 13.00 – 14.00	Maria
---------------	-------------------	-------

## Fredag:

Grøn puls 60 + højt	kl. 09.00 – 10.15	Katrine
---------------------	-------------------	---------

Gymnastik let	kl. 10.00 – 11.00	Rebekka
---------------	-------------------	---------

M/K fitness & motion	kl. 09.30 – 10.45	Bitten
----------------------	-------------------	--------

Yoga for seniorer let	kl. 11.00 – 12.00	Maria
-----------------------	-------------------	-------

For yderligere oplysninger om holdene se på opslagstavlen og på hjemmesiden [www.rudersdal.dk/teglporten](http://www.rudersdal.dk/teglporten).

## Niveauinddeling:

### Let:

Gymnastik hvor de fleste øvelser foregår siddende på en stol. Ofte mulighed for socialt samvær efter gymnastiktimen.

### Mellem (ml):

Fortrinsvis stående og gående øvelser. På nogle hold har du mulighed for let støtte v. barre eller stol.

### Højt:

Træningen her foregår i et noget højere tempo. Det gælder bl.a. al træning som er udendørs.

Ved indendørs træning kan der være øvelser på måtter, som kræver at du kan komme op/ned fra gulv ved egen hjælp.

## Hvornår starter sæsonen?

Der er sæsonstart mandag d. 5. september og sæsonen løber frem til og med december 2022.

## Tilmelding til aktiviteter

Holddeltagere på et eksisterende hold får mulighed for at tilmelde det samme hold i den nye sæson før andre. Tal med din holdleder ved eventuelle spørgsmål. Holdet kan altså være helt eller delvist fyldt ved sæsonstart.

Vi har løbende optag gennem hele sæsonen, hvilket vil sige, at ledige pladser tilbydes ventelisten i rækkefølge. Ventelisten nulstilles ved hver sæsonstart.

Du kan tilmelde dig eller blive skrevet på venteliste på følgende måder:

- Ved personlig henvendelse på kontoret ml. kl. 10 – 13.30
- Ved telefonisk henvendelse på telefon 46 11 39 50

## Mailtilmelding

Ønsker du at tilmelde dig til holdet via mail skal det foregå fra Aktivitetscenter Teglpørtens hjemmeside [www.rudersdal.dk/teglporten](http://www.rudersdal.dk/teglporten)

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

## Brugerbetaling

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

Enkeltstående aktiviteter som f.eks. temauger og korte kurser har en særlig brugerbetaling. Spørg din holdleder eller på kontoret.

Der ydes ingen refusion ved aflysning af enkelte mødegange f.eks. ved sygdom o lign.

### Betaling kan ske på følgende måder:

Dankort, kontant eller mobilepay (70 29 59) skriv i kommentarfeltet hvilket hold du betaler for. Du kan også lave en bankoverførsel til reg.nr. 4319 – konto nr. 477 902 7945.

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