

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 "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:

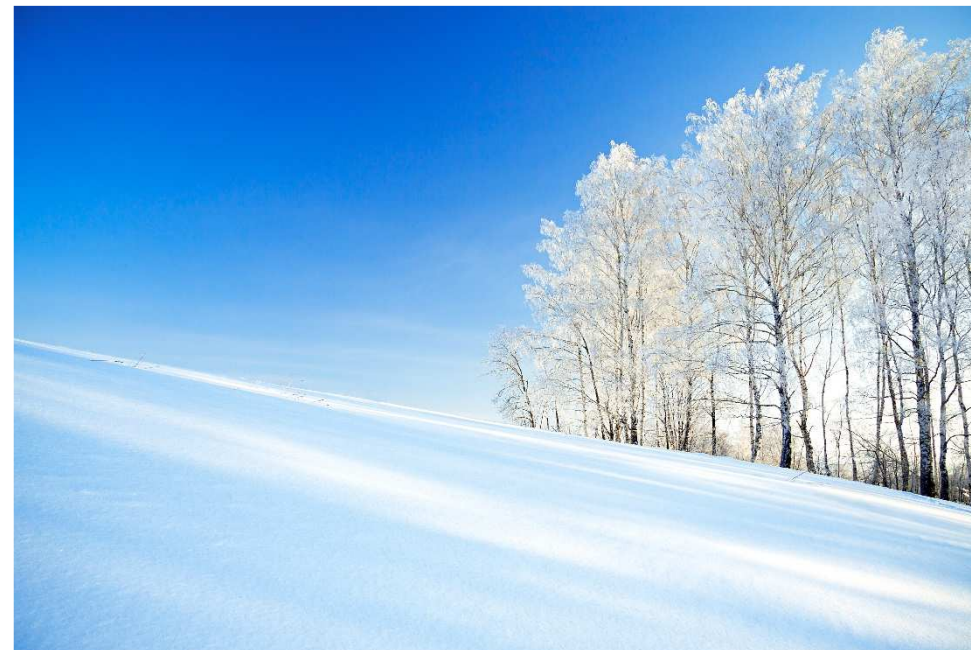
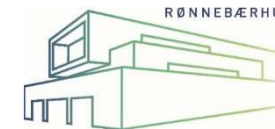
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

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 januar 2023

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

Rudersdal Senior Triathlon 09.00 – 10.15 Dorte Strand

Onsdag:

Gymnastik (mellem)	09.30 – 10.30	Katrine Gøthche
Gymnastik (mellem)	11.00 – 12.00	Anna Sinding
Gymnastik (mellem)	12.45 – 13.45	Katrine Gøthche

Torsdag:

Gymnastik (mellem)	9.30 – 10.30	Dorte Strand
Skovfitness	09.15 – 10.15	Katrine Gøthche
Torsdags tur	12.00 – 15.30/13.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand

d. 9, 16. og 23. februar

d. 9, 16, 23. og 30. marts

d. 13. og 20. april

202,50 kr.

Fredag:

Dynamisk træningsgruppe 10.00 – 11.30 Dorte Strand