



Velkommen til ny sæson 2011/2012

Pensionist Idræt · København

Hvad er Pensionist Idræt?

Under mottoet "giv liv til årene, læg år til livet" begyndte Pensionist Gymnastik sit virke i 1966 i Københavns Kommune. Frederiksberg kommune kom med i 1972. Vores aktiviteter finder sted spredt over hele byen.

Udover det egentlige idrætsarbejde i sæsonens forløb arrangeres der i maj-august sommeraktiviteter i mange idrætsgrene samt tilbud om Vandreture til kulturelle steder i hovedstadsområdet.

Alle vore lærere er uddannede specielt med henblik på, hvorledes træning af ældre skal foregå.

Pensionist Idræt er en selvejende institution med det formål at aktivere pensionister til at dyrke idræt.

Institutionen ledes af et repræsentantskab, hvis medlemmer rekrutteres fra personer, der direkte har kendskab til aldringens problemer, desuden repræsentanter fra lærerstaben og deltagerne, samt fra bidragydende kommuner.

Repræsentantskabet vælger en bestyrelse på 5 medlemmer, der klarer det daglige arbejde, og som arbejder ulønnet.

Kontoret er beliggende i Idrættens Hus i Brøndby.

Hvorfor dyrke idræt som pensionist?

Fordi det er påvist at regelmæssig fysisk aktivitet og idrætsudøvelse har vist sig at forbedre kondition, muskelstyrke, ledbevægelighed, koordination og psykisk velvære hos ældre, og når den udfoldes sammen med andre, styrkes tillige det sociale samvær.

Der er god dokumentation for, at de sundhedsmæssige virkninger af fysisk aktivitet afhænger af, om der gøres en regelmæssig indsats. Virkningen af selv store fysiske præstationsniveauer holder kun kortvarigt.

Mange af de afgørende virkninger daler efter 2-3 dages inaktivitet. ***Hvis man vil bibeholde effekten, må den fysiske aktivitet derfor gennemføres regelmæssigt livet igennem!***

På de følgende sider findes beskrivelser af de enkelte idrætsgrene, og derefter findes en oversigt over de hold, som Pensionist Idræt har planlagt i København.

Programmet er delt op efter de forskellige aktiviteter og deres placering i bydelene og på ugedagene. Det er således nemt at finde det eller de hold, man vil deltage i.

Både mænd og kvinder som har bopæl i København, kan tilmelde sig de nævnte hold.



Gymnastik (se tid og sted mm. side 7-8)

Motionsgymnastik kan være mange ting: Lige fra stille og rolige øvelser, hvor lærerne sørger for at der trænes bevægelighed, styrke, balance, koordination og kondition, til gymnastik hvor tempoet og sværhedsgraden er forholdsvis varierende. Til en del af øvelserne bruges diverse redskaber.

Gymnastikken afvikles til levende musik eller anden musikledsagelse. Ud over gymnastik tilbyder vi Pilates - Qi Gong - Yoga - Bevægelighedstræning.

Godt humør og hyggeligt samvær kendetegner vore hold.

Nærmotion (se tid og sted mm. side 9)

Motionstilbudet henvender sig til mindre mobile, som ønsker at dyrke motion. Træningen indeholder opvarmning, styrketræning, balancetræning og bevægelighedstræning. Stående, gående og siddende øvelser - alt efter deltagerens fysiske formåen.

Svømning (se tid og sted mm. side 10-11)

For at deltage i svømning hos Pensionist Idræt, er det ikke en forudsætning, at man kan svømme. Vi tilbyder begynder svømning, svømning for øvede og arbejde i vandet med vandgymnastik.

Erfaringen viser, at vandgymnastik er den form for idræt, som især egner sig for mindre mobile deltagere, da det i svømmebassinet er muligt at lave øvelser, som er sværere at udføre på "landjorden". Til vandgymnastik anvendes redskaber, der er med til at koordinere og styrke kroppen.

Badminton (se tid og sted mm. side 12)

Selvom badmintonspillet først blev præsenteret i Danmark i 1925, fik det hurtigt mange tilhængere - og med god grund. Badminton er et populært spil, hvor alle kan deltage. Spillet med fjerbolden er meget fascinerende, som selv deltagere uden forudsætninger kan få stor fornøjelse af.

Billard (se tid og sted mm. side 12)

Billard er spillernes spil, der kræver en rolig hånd, koncentration, fantasi og overblik. Nogle betragter ikke billard som en idræt, fordi man ikke får "sved" på panden, men tag ikke fejl af, at når man har gået rundt om bordet i 2 timer, kan man blive endog meget træt.

Vi spiller i Grøndal Centret på 4 borde, de 3 er til keglebillard, og det 4. er til carambole.

Der er 4 deltagere ved hvert bord, så billard er i høj grad et socialt spil. Billard har altid været betragtet som et decideret "mandespil", men der er intet til hindring for, at også kvinder kan dyrke spillet omkring det grønne klæde.

Bowling (se tid og sted mm. side 12)

Bowling har i de senere år fået en enorm succes. Det er et rigtigt familiespil, hvor mænd og kvinder kan dyste med hinanden på lige vilkår.

Vi har baner i Grøndal Centret og Kroegers House. Begge steder er der automatisk keglerejsning og elektronisk markering. Udenomsforholdene - tilskuerpladserne ved små borde - er fortræffelige. Her kan man hvile sig mellem dysterne og følge sine modspilleres anstrengelser. Til spillet kræves specielle sko, der eventuelt kan lejes på stedet.

Dans (se tid og sted mm. side 13)

Dans er en dejlig aktivitet, hvor bl.a. konditionen opøves. Linedance er dans, som danses på rækker, og ikke kræver part-

ner. Seniordans, hvor vi danser kædedanse, kvadrilledanse, bossanova og mange andre danse.

Kegler (se tid og sted mm. side 13)

Det gode gamle keglespil trives fortsat i bedste velgående, selv om det de senere år har fået en stærk konkurrent i bowling-spillet.

Til forskel fra bowling spilles kegler kun med 9 kegler, og banerne er væsentlig smallere end en bowlingbane. Der kan spilles med en stor eller en lille kugle, således at spillet både er for mænd og kvinder. Det styrker koordination og koncentration af synet, bevægelse og muskler.

Der er automatisk keglerejsning og elektronisk markering på vore mange baner. Kegler spilles kun i Grøndal Centret.





Pilates (se tid og sted mm. side 13)

Pilates er opkaldt efter Joseph Pilates som udviklede denne gymnastik for mere end 90 år siden.

Det er øvelser der har til hensigt at styrke kroppens muskler, at få styrket de små muskler der støtter vores skelet, og målrettet at give deltagerne en bedre kropsholdning, styrke og smidighed. Træningen foregår liggende, på måtte, siddende og stående. Der afsluttes altid med afspænding. Pilates træning kan ligne yoga, dog er der lagt væsentlig mere vægt på at

styrke kropskorsettet som er vigtigt for at bevare eller optræne en stærk krop.

Qi Gong (se tid og sted mm. side 14)

Qi Gong er et flere tusind år gammelt system udviklet i Kina. Der er mange stilarter indenfor Qi Gong, da mange velstående familier i gamle dage udviklede deres egen måde at udføre øvelserne på. I det gamle Kina var det nemlig kun de velstående der fik lov til at få indblik i kunsten at lære de helbredende øvelser. I Kina er det meget almindeligt, at patienter også skal dyrke Qi Gong øvelser som led i behandlingen.

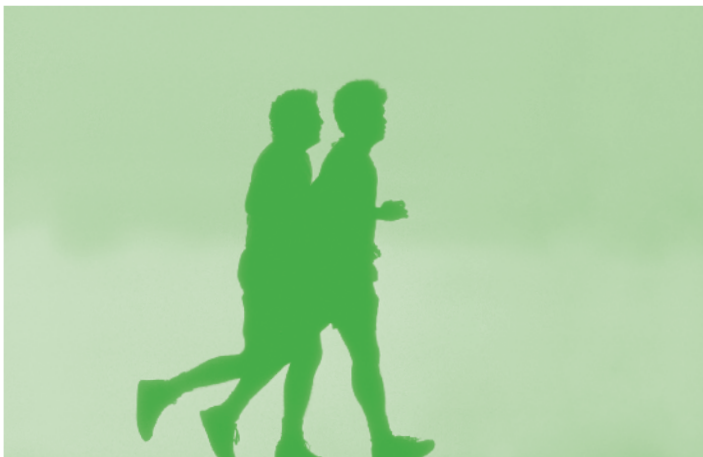
Qi betyder livsenergi og Gong betyder bevæge, træne, øve – altså at mestre øvelserne. Der vil blive undervist i 10 bevægelser – det er stående øvelser, hvor de enkelte bevægelser virker ind på kroppens organer, kredsløb og styrker muskler og led. Der fortælles undervejs om Qi Gongs filosofi og den videnskabelige forskning der foregår. Træningen foregår i langsomme bevægelser.

Qi Gong kaldes også selvhelbredelsens kunst.

Styrketræning (se tid og sted mm. side 14)

Det er aldrig for sent at begynde. Ældre er lige så modtagelige for træning som yngre er.

Styrketræning kan medvirke til at ældre kan klare flere ting selv, samtidig med at risikoen for fald, benbrud og andre skader mindskes, idet teknik og koordination opøves. Endvidere forbedres muskelstyrke og kondition.



Zumba (se tid og sted mm. side 14)

Som noget nyt tilbyder Pensionist Idræt Zumba, der er en sjov og spændende dansebaseret træning. Det er nemt at lære, samt en super effektiv motionsform med inspirerende musik.

Stavgang (se tid og sted mm. side 14 - 15)

Stavgang er de senere år blevet en populær sport, som trænes af mange landet over. Måske fordi det er let at udføre og kan trænes af alle uanset køn og alder. Det kræver bare et par gode sko, og stavene - de kan lånes hos os - så er man i gang. Stavgang træner hele kroppen, styrker muskler og skelet, det

øger forbrændingen, fordi så mange muskler er involverede - og det aflaster hofter, knæ og ankelled.

Endvidere opløser det spændinger i skuldre og nakke. Vi træner udendørs, får frisk luft og ej at forglemme, hyggeligt samvær med de øvrige på holdet. Der afsluttes altid med strækøvelser.

Volleyball (se tid og sted mm. side 15)

Boldspil, hvor 2 hold med 6 deltagere på hvert hold dystet mod hinanden. Reglerne er tillempet vores målgruppe, således at banen der spilles på, er lidt større end en badmintonbane.

Nettet der deler banen er højere end til badminton, og bolden der spilles med er på størrelse med en håndbold, men betydelig blødere.

Yoga (se tid og sted mm. side 15)

Yoga er et gammelt system som stammer fra Indien. Der har de gennem flere årtusinder udviklet fysiske øvelser der motiverer hele kroppen, de indre organer, det hormonelle system, vores skelet og muskler. Åndedræts øvelser til at skabe balance mellem krop og sind.

Det tilsammen giver sundhed og styrke både fysisk og mentalt. Den yoga vi træner hedder Hatha Yoga og det betyder at forene, altså at forene krop og sind. I øvrigt er yoga kendt for at skabe indre ro og balance.

Træningen foregår på måtte - liggende, siddende og stående. Der afsluttes med afspænding.

Sted	Tid	Lærer / Pianist	Start	
Gymnastik <i>Flere hold med levende musik</i>				
Amager				
Peder Lykke Centret, Peder Lykkes Vej 63-65	onsdag	kl. 12.00 og 12.45	Olga Trochina / Morten Pade	7.sept.
Sundbyøster Idrætsanlæg, Parmagade 8	tirsdag	kl. 8.30 og 9.15	Grethe Axmark	6.sept.
Sundbyøster Idrætsanlæg, Parmagade 8	torsdag	kl. 8.30 og 9.15	Grethe Axmark / Nadja Aristoff	1.sept.
Sundby Idrætspark, Englandsvej 61	torsdag	kl.11.00	Grethe Axmark	1.sept.
Brønshøj				
Pilegården, Brønshøjvej 17	fredag	kl.10.00, 10.50 og 11.40	Inger Lildal / Jes Maribo	2.sept.
Tingbjerg Pensionist Center, Terrasserne 40	onsdag	kl.12.30	Jette Bartholin	5.okt.
Indre By				
Kulturhuset Indre By, Charlotte Ammundsens Plads 3	tirsdag	kl.10.00-11.30 (TEMPO)*	Lisbeth Gammelgaard	6.sept.
Kulturhuset Indre By, Charlotte Ammundsens Plads 3	onsdag	kl. 12.00	Lisbeth Gammelgaard	7.sept.
Nord-Vest				
Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	mandag	kl. 9.40, 10.30 og 11.20	Ulla Lauritsen / Jes Maribo	5.sept.
Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	torsdag	kl.10.45, 11.35 og 12.20	Anne Kare Hansen / Olga Trochina	1.sept.
TK's Ungdomsgård, Tuborgvej 185	torsdag	kl. 8.55 og 9.40	Olga Trochina/ Morten Pade	1.sept.

* *Dobbelt lektion*

Sted	Tid	Lærer / Pianist	Start
Gymnastik <i>Flere hold med levende musik</i>			
Nørrebro Hillerødgade Bad og Hal, Sandbjerggade 35	mandag kl. 10.15 og 11.10	Olga Trochina / Morten Pade	5.sept.
Valby og Syd-Vest Bavnehøj Idr.anlæg, Enghavevej 90	tirsdag kl. 10.30	Olga Trochina/ Morten Pade	6.sept.
Vesterbro Vesterbro Ungdomsgård, Absalonsgade 8	torsdag kl. 9.30-11.00 (TEMPO)* torsdag kl. 11.05	Lisbeth Gammelgaard Lisbeth Gammelgaard	1.sept. 1.sept.
Østerbro Idrætshuset sal 1, Gunnar Nu Hansens Pl.7	mandag kl.9.45, 10.35 og 11.30	Susanne Magle/ Nadja Aristoff	5.sept.
Idrætshuset sal 1, Gunnar Nu Hansens Pl.7	tirsdag kl.9.30 og 10.30	Susanne Magle	6.sept.
Idrætshuset sal 1, Gunnar Nu Hansens Pl.7	torsdag kl.9.10, 10.00 og 10.50	Inger Lildal / Jes Maribo	1.sept.
Unitarenes Hus, Dag Hammarsk.Allé 30	onsdag kl.9.40 og 10.30	Lisbeth Gammelgaard / Calle Greisholm	7.sept.

Gymnastik og Bevægelighedstræning

Brønshøj Pilegården, Brønshøjvej 17	onsdag kl. 10.00	Susanne Magle	7. sept.
---	------------------	---------------	----------

* *Dobbelt lektion*

Sted	Tid	Lærer / Pianist	Start	
Nærmotion mindre mobile Gymnastik				
Amager				
Forebyggelsescenter Amager, Hans Bogbinders Allé 3, opgang 7, stuen	mandag	kl. 12.00-13.15	Grethe Axmark	5.sept.
Forebyggelsescenter Amager, Hans Bogbinders Allé 3, opgang 7, stuen	onsdag	kl. 12.00-13.30	Grethe Axmark	7.sept.
Prismen, Holmbladsgade 71	tirsdag	kl. 14.45-16.00	Grethe Axmark	6.sept.
Nord-Vest				
Kulturhuset Bispebjerg, Tomsgårdsvej 35	fredag	kl. 13.00-14.30	Christina Kjørup	2.sept.
Vesterbro				
Forebyggelsescenter Vesterbro, Vesterbrogade 121	mandag	kl. 16.00-17.30	Alicia Nielsen	3.okt.
Østerbro				
Gammel Kloster Plejehjem(Arendse), Lersø Parkallé 28, opg. 0,3.sal	mandag	kl. 9.45 - 11.15	Viggo Jørgensen	5.sept.

Pris:

1½ times undervisning pr. uge koster kr. 100,- pr. måned.

1¼ times undervisning pr. uge koster kr. 90,- pr. måned.

Sted	Tid	Lærer	Start
------	-----	-------	-------

Svømning – I undervisningen indgår også vandgymnastik

Amager

Frankrigsgade Svømmehal, Frankrigsgade 35	onsdag	kl.10.15,11.00,11.30,12.00	Viggo Jørgensen	7.sept.
Frankrigsgade Svømmehal, Frankrigsgade 35	torsdag	kl. 9.00,9.30,10.00,10.30	Viggo Jørgensen	1.sept.
Frankrigsgade Svømmehal, Frankrigsgade 35	fredag	kl. 11.00,11.30,12.00 og 12.30	Lisbeth Gammelgaard	2.sept.
Sundby Svømmebad,Sundbyvestervej 50	onsdag	kl. 9.30,11.00 og 11.30	Karin Munkholm	7.sept.

Brønshøj

Bellahøj Svømmestadion, Bellahøjvej 1-3	tirsdag	kl.10.30,11.00 og 11.30 *	Ulla Lauritsen	6.sept.
Bellahøj Svømmestadion, Bellahøjvej 1-3	torsdag	kl. 10.00 og 10.30 *	Karin Munkholm	1.sept.
Bellahøj Svømmestadion, Bellahøjvej 1-3	fredag	kl. 10.30 og 11.00 *	Yvonne Ingdal Kjærulff	2.sept.

* Undervisningen foregår i et 50 m bassin med vanddybde på 2 m

Indre By

DGI-byen, Tietgensgade 65	tirsdag	kl. 9.00 og 9.30	Karin Munkholm	6.sept.
DGI-byen, Tietgensgade 65	onsdag	kl. 8.30 og 9.00	Jette Kotmark	7.sept.

Nord-Vest

Emdrup Svømmebad, Bredelandsvej 20	mandag	kl.9.00, 9.30, 10.00, 10.45 og 11.20	Lisbeth Gammelgaard	5.sept.
Emdrup Svømmebad, Bredelandsvej 20	tirsdag	kl.10.15,10.50,11.30	Yvonne Ingdal Kjærulff	6.sept.
Emdrup Svømmebad, Bredelandsvej 20	fredag	kl.9.00,9.30,11.00,11.30	Jette Kotmark	2.sept.

Sted	Tid	Lærer	Start
Svømning – I undervisningen indgår også vandgymnastik			
Nørrebro Hillerødgade Bad og Hal, Sandbjerggade 35	mandag	kl.10.15, 10.45, 11.15 og 11.45	Karin Munkholm
Hillerødgade Bad og Hal, Sandbjerggade 35	fredag	kl. 11.00 og 11.30	Karin Munkholm
Valby og Syd-Vest Kirsebærhavens Skole,Kirsebærhaven 25	torsdag	kl. 9.45, 10.15 og 10.45	Bente Wass
Vesterbro Vesterbro Svømmehal,Angelgade 4	mandag	kl. 13.30 og 14.00	
Østerbro Lundevang Svømmehal,Tuborgvej 11	tirsdag	kl. 9.15, 9.45, 10.30, 11.00	Jytte Boch-Andersen
Øbro Hallen,Gunnar Nu Hansens Plads 3	onsdag	kl.10.30, 11.00, 11.30, 12.00,12.30 og 13.00	Jette Kotmark
Øbro Hallen,Gunnar Nu Hansens Plads 3	fredag	kl. 9.00 og 9.30	Calle Greisholm



Sted	Tid	Lærer	Start	
Badminton				
<i>Du kan tilmelde dig, selv om du ikke har en makker.</i>				
Nord-Vest				
Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	mandag	kl. 10.00 og 11.00	Kirsten Jakobsen	5.sept.
Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	onsdag	kl. 10.00 og 11.00	Svend Valentin Rasmussen	7.sept.
Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	fredag	kl. 10.00 og 11.00	Tove Dalsgaard	2.sept.
Østerbro				
KBK, Krausesvej 12	mandag	kl. 11.00 og 12.00	Ebbe Flatau	5.sept.
Billard				
Nord-Vest				
Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	mandag	kl. 10.00-12.00*	Lone Eneby	5.sept.
Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	onsdag	kl. 10.00-12.00*	Erling Petersen	7.sept.
Bowling				
Amager				
Copenhagen Bowling Center, Englandsvej 337-339	tirsdag	kl. 10.00, 11.00, 12.00 og 13.00	Knud Rasmussen	6.sept.
Copenhagen Bowling Center, Englandsvej 337-339	torsdag	kl. 10.00, 11.00 og 12.00	Knud Rasmussen	1.sept.
Nord-Vest				
Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	tirsdag	kl. 10.00 og 11.00	Tove Dalsgaard	6.sept.
Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	onsdag	kl. 12.00, 13.00 og 14.00	Lone Eneby	7.sept.
Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	fredag	kl. 12.00 og 13.00	Tove Dalsgaard	2.sept.

* *Dobbelt lektion*

Sted	Tid	Lærer / Pianist	Start	
Linedance				
Nord-Vest Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	onsdag	kl. 9.30 begyndere	Jette Bartholin	5.okt.
	onsdag	kl. 10.20 begyndere og let øvede	Jette Bartholin	5.okt.
	onsdag	kl. 11.10	Jette Bartholin	5.okt.
Seniordans og andre danse				
Indre By Kulturhuset Indre By, Charlotte Ammundsens Plads 3	tirsdag	kl.12.00-13.30 *	Lisbeth Gammelgaard	6.sept.
Kulturhuset Indre By, Charlotte Ammundsens Plads 3	onsdag	kl.13.00-14.30 *	Lisbeth Gammelgaard	7.sept.
Kegler				
Nord-Vest Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	onsdag	kl. 10.00 og 11.00	Tove Dalsgaard	7.sept.
Pilates				
Amager Pederf Lykke Centret , Peder Lykkes Vej 63-65	fredag	kl. 10.00-11.30*	Christina Kjørup	2.sept.
Nord-Vest Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	tirsdag	kl. 11.50	Viggo Jørgensen	6.sept.
Vesterbro Vesterbro Ungdomsgård, Absalonsgade 8	tirsdag	kl. 10.30-12-00*	Christina Kjørup	6.sept.

* *Dobbelt lektion*

Sted	Tid	Lærer	Start
Qi Gong			
Nord-Vest Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	torsdag kl. 13.10	Viggo Jørgensen	1.sept.
Stabilitet/styrketræning			
Nørrebro Sundhedscenter Nørrebro, Tranevej 27 A&B	tirsdag kl. 15.30	Olga Trochina	6.sept.
Styrketræning i maskiner			
Brønshøj Pilegården, Brønshøjvej 17	tirsdag kl. 8.30 og 9.15	Viggo Jørgensen	6.sept.
Nørrebro Sundhedscenter Nørrebro, Tranevej 27 A&B	tirsdag kl. 16.15	Olga Trochina	6.sept.
Sct. Joseph Aktivitetscenter, Griffenfeldsgade 44, 1sal	fredag kl. 13.00, 13.45 og 14.30	Jette Kotmark	2.sept.
Zumba			
Nord-Vest Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	fredag kl. 9.30 og 10.30	Vibeke Franzen	2.sept.
Stavgang			
Nord-Vest Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	mandag kl. 12.00	Viggo Jørgensen	5.sept.
Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	tirsdag kl. 13.00	Viggo Jørgensen	6.sept.

Sted	Tid	Lærer	Start
------	-----	-------	-------

SØNDAGSSTAVGANG *Man er også velkommen til at deltage, selv om man ikke ønsker at gå med stave*

Mødetid kl.11.00	25.9.2011, Amager Strand, mødested: Øresund Metro Station		
Tilmelding til kontoret eller Viggo Jørgensen senest 4 dage før turen.	30.10.2011, Utterslev Mose, mødested: Ved Brønshøj Kirke og blomsterbutikken		
Leder: Viggo Jørgensen	18.3.2012, Frederiksberg Have og Søndermarken, mødested: Frederiksberg Slot.		
Pris pr.gang: kr. 30,-	15.4.2012, Christianshavns Vold, mødested: Christianshavns Torv ved metroen		

Volleyball

Nord-Vest Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	tirsdag	kl. 8.30-10.00*	Ulla Lauritsen	6.sept.
--	---------	-----------------	----------------	---------

Yoga

Nord-Vest Grøndal Centret, Hvidkildevej 64	mandag	kl. 13.10	Viggo Jørgensen	5.sept.
	tirsdag	kl. 11.00	Viggo Jørgensen	6.sept.

Vanløse Kulturstationen Vanløse, Frode Jakobsens Plads 4	onsdag	kl.14.00-15.30*	Viggo Jørgensen	7.sept.
--	--------	-----------------	-----------------	---------

Yoga m/Pilates

Østerbro Unitarernes Hus, Dag Hammarsk. Allé 30	fredag	kl.10.00-11.30*	Viggo Jørgensen	2.sept.
	fredag	kl. 11.50 og 13.00	Viggo Jørgensen	2.sept.

Meget begrænsede pladser i Unitarernes Hus. Vi henviser venligst til Kulturstationen Vanløse og Grøndal Centret.

** Dobbelt lektion*

Tilmelding

For at få plads på det hold du ønsker at gå på, bør du møde op på undervisningsstedet for tilmelding 1. undervisningsdag ved sæsonstart.

Betaling *(kontant til underviseren)*

Betalingen for undervisningen er kr. 75,- pr. måned pr. lektion for én aktivitet, én gang ugentlig.

De efterfølgende aktiviteter koster kr. 25,- pr. måned pr. lektion for én gang ugentlig. Ønsker man f.eks. at gå til både gymnastik, svømning og badminton er betalingen kr. 125,- pr. måned (svarende til 3 lektioner).

Dobbeltlektioner koster kr. 100,- pr. måned.

Alle deltagere modtager et sæsonkort 2011/2012 som samtidig er et kvitteringskort.

Der opkræves kontingent for to måneder ad gangen, 4 gange i sæsonen, 1.9.-1.11.-1.1.-1.3.

Vintersæson

Sæsonen starter torsdag d.1. september 2011, og slutter mandag d.30. april 2012.

Sommersæson

Fra tirsdag d.1. maj 2012 - medio august 2012.



Pensionist Idræt

Kontoradresse:
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf. 43 26 23 48

E-mail. pensionistidraet@dif.dk

Hjemmeside. www.pensionistidraet.dk

