

## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

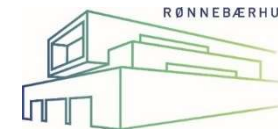
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

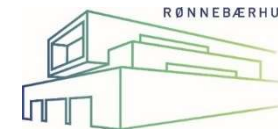
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

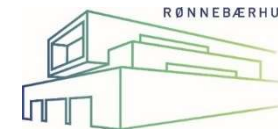
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

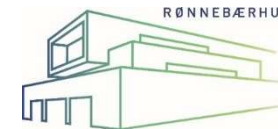
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

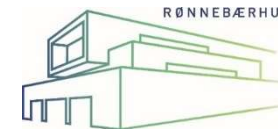
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

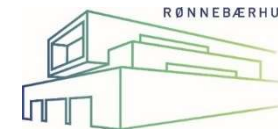
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

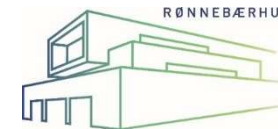
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

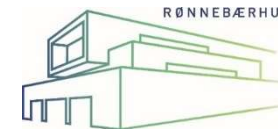
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

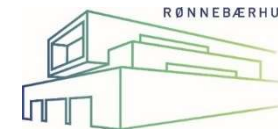
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

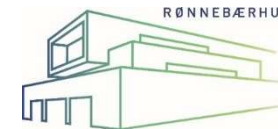
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

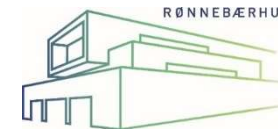
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

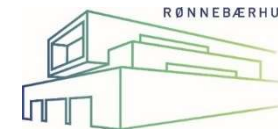
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

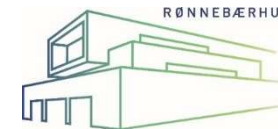
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

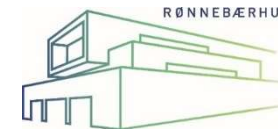
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

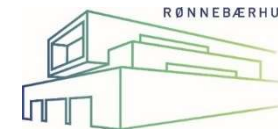
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

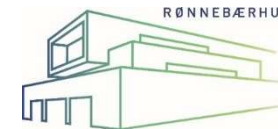
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

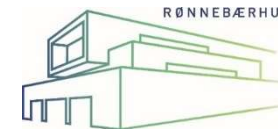
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

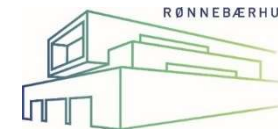
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

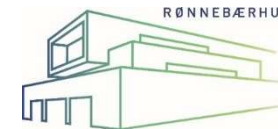
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

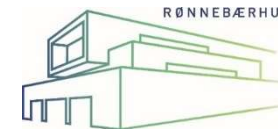
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

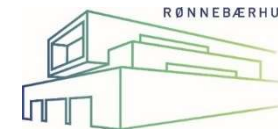
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

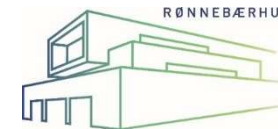
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

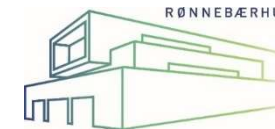
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

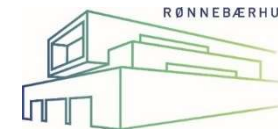
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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:

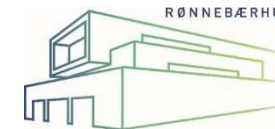
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

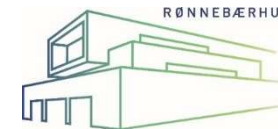
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

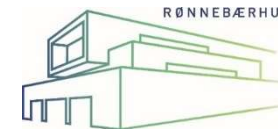
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

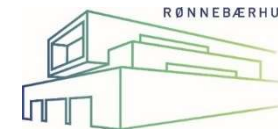
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

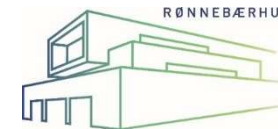
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

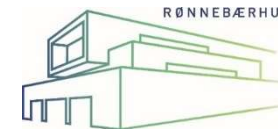
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

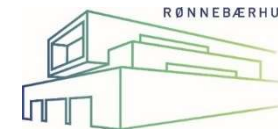
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

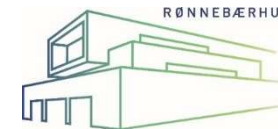
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

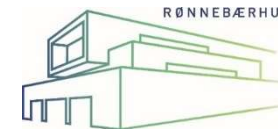
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

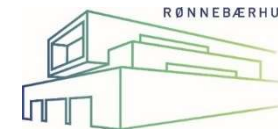
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

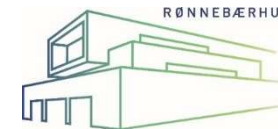
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

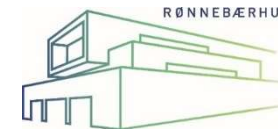
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

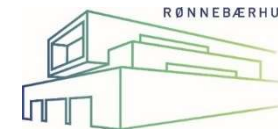
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

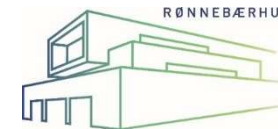
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

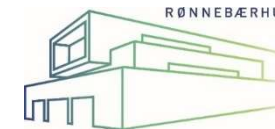
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

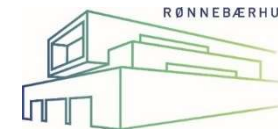
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

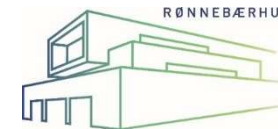
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

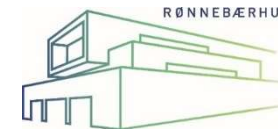
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

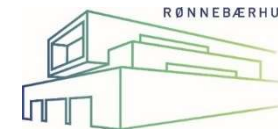
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

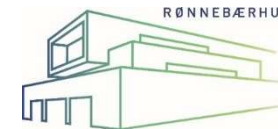
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

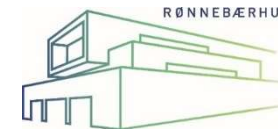
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

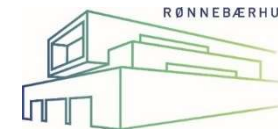
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

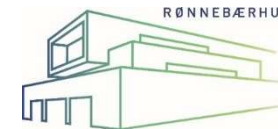
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

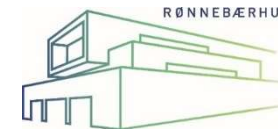
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

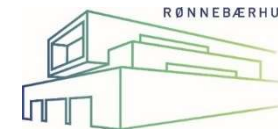
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

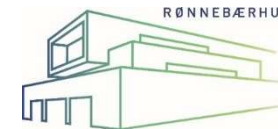
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

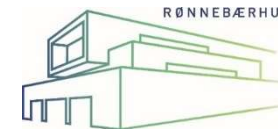
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------

## 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:

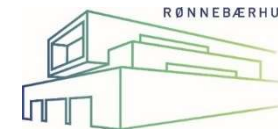
Januar – april kr. 360, maj – august kr. 270 og september – december kr. 360 pr hold med én mødegang om ugen.

### 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------



## 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, enten ved henvendelse i receptionen eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.

# Rønnebærhus



## Vedligeholdende træning

**Program fra maj 2024**

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>Rudersdal Senior Triathlon</b>	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

<b>Torsdags tur</b>	12.00 – 15.30	Katrine Gøthche/ Dorte Strand
d. 16. 23. og 30 maj		
d. 6. 20. og 27. juni		
d. 4. juli		
d. 8. 15. og 22. august		225,00 kr.

## Fredag:

<b>Dynamisk træningsgruppe</b>	10.00 – 11.30	Dorte Strand
--------------------------------	---------------	--------------