

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

- Ved personlig henvendelse på kontoret mandag, tirsdag, torsdag og fredag ml. kl. 10 – 13.00
- Ved telefonisk henvendelse på telefon 46 11 39 50

Mailtilmelding

Ønsker du at tilmelde dig til holdet via mail skal det foregå fra Aktivitetscenter Teglportens hjemmeside www.rudersdal.dk/teglporten

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

Brugerbetaling

Pris: for 4 måneder er kr. 480 pr. hold, med én mødegang om ugen.

Dog koster perioden maj - august kr. 360 pr. hold .da der afholdes sommerferie.

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

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

Betaling kan ske på følgende måder:

Dankort, kontant eller mobilepay (70 29 59) skriv i kommentarfeltet hvilket hold du betaler for. Du kan også lave en bankoverførsel til reg.nr. 7134–konto nr. 11 47 768.

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



Aktivitetscenter TEGLPORTEN



Aktivitetscenter for pensionister og efterlønsmodtagere i Rudersdal Kommune



Teglporten 11 - 3460 Birkerød – Tlf. nr. 46 11 39 50
www.rudersdal.dk/Teglporten

Program

fra d. 1. maj 2025

Mandag:

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

Tirsdag:

Yoga for seniorer let	kl. 10.00 – 11.00	Anna
Bevægelse & Balance ml.	kl. 11.30 – 12.45	Kirstine
Gymnastik let	kl. 13.00 – 14.00	Anna
Keramik	kl. 10.00 – 14.00	Annette
Tirsdagsture	kl. 10.00 - 14.00	Jette,Hanne,Lisbeth

Onsdag:

Mandemotion A	kl. 10.00 – 12.00	Anna
Mandemotion B	kl. 13.00 – 15.00	Bettina

Torsdag:

Motion & Afspænding H	kl. 11.30 – 12.30	Kirstine
Gymnastik let	kl. 10.15 – 11.15	Anna
Gymnastik let	kl. 13.00 – 14.00	Anna
Fællessang	kl. 10.00 – 12.00	Anne Mette

Fredag:

Grøn puls 60 + højt	kl. 09.00 – 10.15	Katrine
M/K fitness & motion	kl. 10.00 – 11.00	Bitten
Let gymnastik	kl. 12.45 – 13.45	Bettina
Debatten	kl. 12.15 – 14.15	Anne Lise

Hvornår starter sommersæsonen 2025?

Der er sæsonstart torsdag d. 1. maj og sæsonen løber frem til og med 29. august

Tilmelding til aktiviteter

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

Vi har løbende optag gennem hele sæsonen, hvilket vil sige, at ledige pladser tilbydes ventelisten i rækkefølge.