

# Kurser i bevægelse foråret 2012

\*) kurserne er i gang, men ring og hør om ledige pladser.

## MANDAG

### Bevægelse/afspænding 60+

Karin Urskov  
Birkerød Idrætscenter  
15 lektioner/10 gange  
Kr. 585. P/Rud. Kr. 480  
**B 21 801** 10:50-12:05.  
Start 23/1

### Krop og bevægelse

Liga Moliocikova  
Farum Kulturhus  
15 lektioner/10 gange. Kr. 585  
**D 21 808** 14:50-15:50.  
Start 23/1

### Zumba \*)

Karin Urskov  
Birkerød Idrætscenter  
**B 12 805** 09:30-10:45

### Zumba

Luanne Soares de Souza  
Satellitten i Værløse  
20 lektioner/10 gange. Kr. 760  
**D 21 804** 17:30-19:00.  
Start 19/3

### Zumba, Mor/Baby

Liga Moliocikova  
Farum Kulturhus  
10 lektioner/10 gange. Kr. 500  
**D 21 809** 14:00-14:45.  
Start 23/1

### Zumba Light

Liga Moliocikova  
Farum Kulturhus  
15 lektioner/10 gange. Kr. 585  
**D 21 803** 16:00-17:00.  
Start 23/1

### Yoga for dårlige rygge M/K

Birkerød Idrætscenter  
Cirsten Lyng  
26 lektioner/13 gange  
Kr. 965 P/Rud. Kr. 785  
**B 21 901** 10:15-11:45

### Qi Gong

Peter S. Andersen  
Hillerød, Byskolen  
15 lektioner/10 gange. Kr. 600  
**H 21 807** 18:30-19:30.  
Start 5/3

### Qi Gong begyndere

Ellen Berring  
"Kilden i Stjernerne", Torup  
12,5 lektioner/10 gange. Kr. 600  
**T 21 901** 16:30-17:30.  
Start 12/3

Der tages forbehold for trykfejl samt ændringer i planlagte forløb, lærer eller lokaleskift m.m.

## TIRSDAG

### Zumba light 60+

Liga Moliocikova  
Birkerød Idrætscenter  
15 lektioner/10 gange  
Kr. 585 / P/Rud Kr. 480  
**B 21 809** 09:30-10:45.  
Start 24/1

### Zumba

Luanne Soares de Souza  
Farum Kulturhus  
20 lektioner/10 gange.  
Kr. 760  
**D 21 805** 19:00-20:30.  
Start 20/3

### Yoga M/K

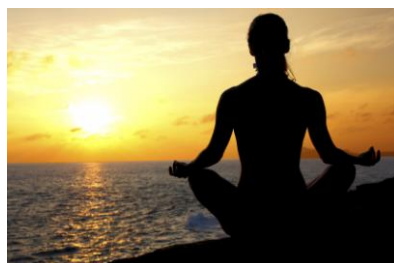
Tina Petersen  
Birkerød Idrætscenter  
24 lektioner/12 gange  
Kr. 910. P/Rud. Kr. 770.  
**B 21 817** 17:30-19:00.  
Start 17/1  
**B 21 816** 19:15-20:45.  
Start 17/1

### Yoga - Klassisk Hatha yoga

for alle - også mænd!  
Pernille Rudolfsen  
Hillerød, Byskolen  
20 lektioner/10 gange.  
Kr. 760  
**H 21 811** 19:00-20:30.  
Start 22/1

### Tai Chi Chuan

Peter S. Andersen  
Farum Kulturhus  
26 lektioner/13 gange.  
Kr. 955  
**D 12 810** 12:15-13:45.  
Start 28/2



Vedr. kurserne i bevægelse:  
Information ring til  
fagkonsulent Karin Urskov  
tirsdag og torsdag kl. 9-15.  
Telefon 70 20 65 74

Se også  
[www.fritidsskoler.dk](http://www.fritidsskoler.dk)

## ONSDAG

### Zumba \*)

Karin Urskov  
Birkerød Idrætscenter  
**B 12 806** 09:30-10:45

### Pilates pulsing \*)

Karin Urskov  
Birkerød Idrætscenter  
**B 12 801** 10:50-12:05

### Rytmik på tværs af alder

Lene Tranæs  
Børn 3-7 år i følge af en voksen.  
15 lektioner/12 gange  
Voksen + barn Kr. 750.  
P/Rud. + barn Kr. 645.  
**B 21 835** 16:15-17:15.  
Start 1/2

### Yoga

Marianne Vibe Pedersen  
Birkerød Idrætscenter  
20 lektioner/10 gange.  
Kr. 760 / P/Rud. Kr. 620  
**B 21 818** 17:30-19:00.  
Start 1/2

### Qi Gong

Peter S. Andersen  
Birkerød, Mantziusgården  
21 lektioner/14 gange.  
Kr. 775 P/Rud Kr. 630  
**Fortsætter**  
**B 21 803** 09:00-10:10. Start 22/2  
**Begynder**  
**B 21 840** 10:20-11:30. Start 22/2

### Zumba Gold

Camilla Lee  
Farum Kulturhus  
12,5 lektioner/10 gange. Kr. 490  
**D 21 813** 14:00-14:55. Start 7/3

### Pilates Pulsing

Camilla Lee  
Farum Kulturhus  
12,5 lektioner/10 gange. Kr. 490  
**D 21 807** 15:00-15:55. Start 7/3

### Qi Gong begyndere

Ellen Berring  
"Kilden i Stjernerne", Torup  
12,5 lektioner/10 gange. Kr. 600  
**T 21 902** 11:00 -12:00.  
Start 14/3

### Videregående Gong

Ellen Berring  
"Kilden i Stjernerne", Torup  
10 lektioner/10 gange. Kr. 500  
**T 21 903** 10:00-10:45.  
Start 14/3

# Kurser i bevægelse foråret 2012

\*) kurserne er i gang, men ring og hør om ledige pladser.

## TORSDAG

### Zumba Light

Liga Moliocikova  
Hillerød, Menighedscenter  
15 lektioner/10 gange. Kr. 585  
**H 21 803** 13:30-14:30. Start 26/1

### Yoga M/K \*)

Cirsten Lyng  
Birkerød Idrætscenter  
26 lektioner/13 gange  
Kr. 965 P/Rud. Kr. 785  
**B 21 812** 11:00-12:30

### Yoga - Iyengar®

Henriette Thiel-Nielsen  
Torup, Forsamlingshuset  
20 lektioner/10 gange. Kr. 850  
**Begyndere**  
**T 21 801** 16:30-18:00. Start 22/2  
**Øvede**  
**T 21 802** 18:00-19:30. Start 22/2

### Qi Gong efter Biyunmetoden

Grundtræningen Jichu Gong  
Inge Thegler  
Satellitten i Værløse  
20 lektioner/10 gange.  
Kr. 860 Incl. CD  
**D 21 821** 15:30-17:00. Start 26/1

## FREDAG

### Afspænding/Pilates 60+ M/K

Mia Nisbeth  
Hensyntagende kursus.  
Max 5-7 deltagere.  
Birkerød Idrætscenter  
20 lektioner/10 gange.  
Kr. 760 / P/Rud. Kr. 620  
**B 21 910** 09:30-11:00. Start 20/1

### Pilates pulsing \*)

Karin Urskov  
Farum Kulturhus  
**D 12 815** 09:30-10:30

### Zumba light \*)

Karin Urskov  
Farum Kulturhus  
**D 12 801** 10:45-11:45

### Zumba, Mor/Baby

Karin Urskov  
Farum Kulturhus  
10 lektioner/10 gange. Kr. 500  
**D 21 802** 12:00-12:45. Start 3/2



## FREDAG

### Helteskolen for familien

Karim Maktabi  
Birkerød Idrætscenter  
15 lektioner / 10 gange .  
Kr. 600/ P/Rud. Kr. 555.  
Voksen + barn Kr. 900  
**B21 807** 14:00-15:15. Start 20/1

### Helteskolen for voksne.

Karim Maktabi  
Hillerød, Byskolen  
15 lektioner / 10 gange  
Kr. 600  
**H 21 807** 18:15-19:30. Start 20/1  
**H 21 808** 19:45-21:00. Start 20/1

### Yoga flow

Helle Schmidt  
20 lektioner/10 gange. Kr. 760  
Satellitten i Værløse  
**D 21 815** 10:00-11:30. Start 27/1  
Farum Kulturhus  
**D 21 816** 12:00-13:30. Start 27/1

### Qi Gong efter Biyunmetoden

Inge Thegler  
Birkerød, Mantziusgården  
20 lektioner/10 gange  
Kr. 860 / P/Rud. Kr. 720 Incl. CD  
**Senior Qi Gong**  
**B 21 821** 15:00-16:30. Start 20/1  
**Grundtræningen Jichu Gong**  
**B21 822** 16:45-18:15. Start 20/1

## LØRDAG

### Zumba Light

Liga Moliocikova  
Satellitten i Værløse  
16,5 lektioner/11 gange.  
Kr. 695  
**D 21 801** 11:00-12:15. Start 28/1

### Yoga / familie

Henriette Kronborg  
Birkerød Idrætscenter  
7,5 lektioner/ 6 gange  
Voksen + barn kr. 500.  
P/Rud. + barn Kr. 450  
**B 21 814** 11:00-12:00. Start 3/3

Vi tilbyder kurser om lørdagen  
60+ i samarbejde med Skovgården i  
Værløse  
Zumba, Krop og bevægelse Pilates/  
Afspænding 09.45-12:30

### Zumba, Mor/Baby

Tilmeld dig et af holdene og  
deltag frit på begge hold  
for kr. 750 ialt

## SØNDAG

### Circle Fitness Træning

Christian Madsen  
Birkerød Idrætscenter  
20 lektioner/10 gange.  
Kr. 760 / P/Rud. Kr. 620  
**B 21 805** 10:30-12:00. Start 22/1

### Qi Gong efter Biyunmetoden

Grundtræningen Jichu Gong Inge  
Thegler  
18 lektioner/ 3 gange  
Kr. 785 / P/Rud. Kr. 660  
incl.trænings cd  
Birkerød, Mantziusgården  
**B 21 823** 10:00-15:30  
15/4, 22/4 + 30/4  
Satellitten i Værløse  
**D 21 822** 10:00-15:30  
26/2, 4/3, 11/3

### Dans er fest og fysisk glæde

### Mavedans

### MANDAG

Linnea Færch  
Torup, Forsamlingshuset.  
**Introduktion**  
3 lektioner/2 gange. Kr. 150  
**T 21 810** 19:00-20:00.  
30/1 og 6/2  
**Fortsættelse**  
9 lektioner/6 gange. Kr. 450  
**T 21 811** Man. 19:00-20:00  
20/2, 27/2, 5/3, 12/3, 19/3 og 26/3

### Flamencodans

### LØRDAG

Helle Borg Hansen & Fl. Weisdorff  
18 lektioner/ 4 gange  
Kr. 1400. P/Rud. Kr. 1275  
**B 21 851** 14.00-17.30  
11/2, 3/3, 31/3 + 28/4



### Dans 5 rytmer

### SØNDAG

Birkerød Idrætscenter  
Birgitte Rasmussen  
10 lektioner/2 gange  
Kr. 500/ Rud. Kr. 430  
**B 21 853** 12:00-16:00  
10/3 og 11/3