

KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Diverse

Zumba for alle.

Tir. 16. aug. til tir. 20. dec. 2022 17 mødegange kl. 17.30-18.15
Zumba for store piger. Forbrænd en masse kalorier, mens du har det sjovt! Zumba er dansefitness, hvor alle kan være med. Du behøver ikke at kunne danse, og der kræves ingen forudsætninger.
Sted: AOF Gildhøj, Gildhøj 188, Brøndby.

Zumba for alle.

Tir. 16. aug. til tir. 20. dec. 2022 17 mødegange kl. 18.30-19.15
Forbrænd en masse kalorier, mens du har det sjovt! Zumba er dansefitness, hvor alle kan være med. Du behøver ikke at kunne danse, og der kræves ingen forudsætninger.
Sted: AOF Gildhøj, Gildhøj 188, Brøndby.

Varmtvandsbassin.

Ons. 24. aug. til ons. 16. nov. 2022
Bassintræning. er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler. Det varme vand virker smertelindrende, og derfor er bassintræning særlig relevant for dig, hvis du er smerte- og ledet.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Varmtvandsbassin.

Tor. 25. aug. til tor. 17. nov. 2022
Bassintræning. er en skånsom træningsform ideel for personer med gigt eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler. Det varme vand virker smertelindrende, og derfor er bassintræning særlig relevant for dig, hvis du er smerte- og ledet.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Bevægelse for personer med knogleskørhed.

Man. 5. sep. til man. 19. dec. 2022 15 mødegange kl. 15-16.40
Har du knogleskørhed og vil du gerne træne i trygge rammer?
Specialundervisningen på dette hold omfatter øvelser, der styrker muskulaturen, din koordinationssevne og balancen, så du mindsker risikoen for at falde og pådrage dig brud.
Sted: Kulturhuset Kilden, Nygårds Plads 31, Brøndby.

Afspænding / yoga med meditation.

Man. 5. sep. til man. 19. dec. 2022 15 mødegange kl. 16.40-18.20
Med en kombination af afspændings- og yoga øvelser træner vi styrke og smidighed af hele kroppen, inkluderende balance og koordinations øvelser.
Undervejs inddrages opmærksomheden på åndedrættet og kropsidevidstheden.
Sted: Kulturhuset Kilden, Nygårds Plads 31, Brøndby.

Vandgymnastik.

Man. 5. sep. 2022 til man. 23. jan. 2023
Hele kroppen bliver rørt godt igennem. Vi arbejder med vandets modstand og opdrift. Lettere styrke- og konditionstræning. Balancen vil blive udfordret undervejs og ind imellem laver vi også nogle par- og gruppeøvelser/sma lege.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Zumba Gold.

Man. 5. sep. 2022 til man. 30. jan. 2023 17 mødegange kl. 09.30-10.15
Denne variant af Zumba er tilpasset den voksne aldersgruppe. Ligeså glad, ligeså frisk med musik der passer til +40.
Sted: AOF Gildhøj, Gildhøj 188, Brøndby.

Squaredance - motion for krop og hjerne.

Man. 5. sep. 2022 til man. 27. mar. 2023 kl. 18.30-21
Brøndby Squaredansere - ny sæson. Vi danser traditionel western squaredance, contradance og lancierer. Kom og vær med, alene eller som par, uøvet eller øvet. Kr. 700,- for sæson til påske 2023. Prøv gratis og uforbindende.
Gratis.
Sted: Kulturhuset Kilden, Nygårds Plads 31, Brøndby.

Yoga for ryg og lænd.

Tir. 6. sep. til tir. 6. dec. 2022 12 mødegange kl. 10.15-11.25
På dette kursus vil du lære at bearbejde dine rygproblemer gennem yogaøvelser og afspænding. Vi har fokus på øvelser, der løsner op for spændinger, ubehag og smerter i din ryg, skuldre og nakke, samt styrker disse områder. Grunddig individuel vejledning.
Sted: AOF Brøndby Strand, Brøndby Strand Centrum 60, Brøndby Strand.

Yoga for alle.

Tir. 6. sep. til tir. 6. dec. 2022 12 mødegange kl. 12-13.30
Tager udgangspunkt i Hatha Yoga og den enkelte deltager. Vi arbejder os gennem hele kroppen med forskellige øvelser, som strækker og styrker hele kroppen, der er undervisning i nogle af de klassiske yoga stillinger og i Mindfull Yoga.
Sted: AOF Brøndby Strand, Brøndby Strand Centrum 60, Brøndby Strand.

Afspænding - bedre ryg, skulder og nakke.

Tir. 6. sep. til tir. 13. dec. 2022 14 mødegange kl. 09.30-11.20
Undervisningen er specielt tilrettelagt for deltagere med så dårlig ryg, skuldre eller nakke, at de ikke kan deltage på et almindeligt afspændingshold. Der arbejdes med øvelser, som styrker og smidiggør såvel ryggens som nakkens muskler.
Sted: Kirkebjergsalen, Park Allé 282, Brøndby.

Smertelindrende/styrkende træning i vand.

Tir. 6. sep. 2022 til tir. 10. jan. 2023 17 mødegange kl. 11.30-12.15
Døjer du med smerter efter et sygdomsforløb som eksempelvis kræft? Så kan styrketræning i varmt vand hjælpe.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Vandgymnastik for personer med gigt.

Tir. 6. sep. 2022 til tir. 10. jan. 2023 17 mødegange kl. 12.25-13.10
Undervisningen tilrettelægges efter, hvad hver enkelt kan klare med sin krop lige nu. I det varme vand gør det ikke ondt at bevæge sig med de bi- og senfølgevirkninger du evt. har fået af behandlingen.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Bevægelse og afspænding for alle.

Ons. 7. sep. til ons. 21. dec. 2022 15 mødegange kl. 09-10.50
Vi nedbryder hverdagens stressede og ofte monotone bevægelsesmønstre med øvelser, der styrker, smidiggør, udspænder og afspænder kroppen samt øger kropsidevidstheden.
Sted: Kirkebjergsalen, Park Allé 282, Brøndby.

Bevægelse og afspænding m. Pilates.

Ons. 7. sep. til ons. 21. dec. 2022 15 mødegange kl. 11-12.50
Vi arbejder med øvelser, der styrker, smidiggør, udspænder og afspænder kroppen samt øger kropsidevidstheden.
Sted: Kirkebjergsalen, Park Allé 282, Brøndby.

Vandgymnastik - osteoporose.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 11. jan. 2023 17 mødegange kl. 11.30-13.30
Lider du af osteoporose også kaldet knogleskørhed? Så kom og træn med os og få stærkere muskler, der kan hjælpe dig til at beskytte dine knogler og led og give dig et øget velvære og overskud i hverdagen.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Smertelindrende/styrkende træning i vand.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 11. jan. 2023 17 mødegange kl. 13.30-14.30
Døjer du med smerter efter et sygdomsforløb som eksempelvis kræft? Så kan styrketræning i varmt vand hjælpe.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Zumba Gold.

Ons. 7. sep. 2022 til ons. 8. feb. 2023
Denne variant af Zumba er tilpasset den voksne aldersgruppe. Ligeså glad, ligeså frisk med musik der passer til +40.
Sted: AOF Gildhøj, Gildhøj 188, Brøndby.

Squaredance - motion for krop og hjerne.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 23. mar. 2023 kl. 12-14
Brøndby Squaredansere - ny sæson. Vi danser traditionel western squaredance, contradance og lancierer. Kom og vær med, alene eller som par, uøvet eller øvet. Kr. 700,- for sæson til påske 2023, men prøv gratis og uforbindende.
Gratis.
Sted: Kulturhuset Kilden, Nygårds Plads 31, Brøndby.

Yoga for en bedre ryg.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 30. mar. 2023 26 mødegange kl. 10.30-12.20
Har du lyst til at dyrke yoga, er her lige holdet for dig. Der arbejdes med øvelser, der styrker og smidiggør muskler og led og balance og med opmærksomhed på åndedrættet. Hver gang afsluttes med afspænding. Tæppe og underlag er på stedet.
Sted: AOF Gildhøj, Gildhøj 188, Brøndby.

Hatha yoga - begyndere og let øvede.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 15. jun. 2023 35 mødegange kl. 16-17.50
Der arbejdes med åndedrætsøvelser, fysiske øvelser, balanceøvelser, kropsidevidsthed, lettere meditation og afspænding. Din krop bliver stærk, du styrker ryg og lænd.
Sted: AOF Gildhøj, Gildhøj 188, Brøndby.

Hatha yoga - let øvede.

Tor. 8. sep. 2022 til tor. 15. jun. 2023 35 mødegange kl. 18-19.50
Der arbejdes med åndedrætsøvelser, fysiske øvelser, balanceøvelser, kropsidevidsthed, lettere meditation og afspænding. Din krop bliver stærk, du styrker ryg og lænd.
Sted: AOF Gildhøj, Gildhøj 188, Brøndby.

Seniorgymnastik.

Fre. 9. sep. til fre. 2. dec. 2022
Motion skal der til for at forebygge, nedsætte og forhale de normalt forekommende skavanker. Det er vigtigt at være i form - at få motion.
Sted: Kirkebjergsalen, Park Allé 282, Brøndby.

Hatha Yoga for alle M/K.

Man. 12. sep. 2022 til man. 3. apr. 2023 25 mødegange kl. 10-11.40
Når du træner yoga, giver du dig selv og din krop en pause fra hverdagen, og dermed får du på en harmonisk måde mere energi til rådighed.
Sted: Kirkebjergsalen, Park Allé 282, Brøndby.

Hatha Yoga hensyntagende.

Man. 12. sep. 2022 til man. 24. apr. 2023 25 mødegange kl. 11.45-13.25
Sted: Kirkebjergsalen, Park Allé 282, Brøndby.

Glad motion med mave-balder-lår.

Tir. 13. sep. 2022 til tir. 28. mar. 2023 24 mødegange kl. 10-11.12
Sted: Kulturhuset Kilden, Nygårds Plads 31, Brøndby.

Træning og afspænding.

Ons. 14. sep. 2022 til ons. 19. apr. 2023 26 mødegange kl. 12.20-14
Sted: Kulturhuset Kilden, Nygårds Plads 31, Brøndby.

Styrketræning med fokus på osteoporose.

Ons. 14. sep. 2022 til ons. 19. apr. 2023 26 mødegange kl. 14-15.12
Sted: Kulturhuset Kilden, Nygårds Plads 31, Brøndby.

Motionstræning for gigtramte i vand.

Tir. 20. sep. 2022 til tir. 17. jan. 2023 14 mødegange kl. 08-08.45
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Styrk din ryg hensyntagende.

Tir. 20. sep. 2022 til tir. 18. apr. 2023 25 mødegange kl. 16.15-17.55
Sted: Kulturhuset Kilden, Nygårds Plads 31, Brøndby.

Motionstræning for gigtramte i vand.

Ons. 21. sep. 2022 til ons. 18. jan. 2023 14 mødegange kl. 08-08.45
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Gold Zumba plus 40.

Ons. 21. sep. 2022 til ons. 10. maj 2023 26 mødegange kl. 15.20-16.32
Sted: Kulturhuset Kilden, Nygårds Plads 31, Brøndby.

Motionstræning for gigtramte i vand.

Fre. 23. sep. 2022 til fre. 27. jan. 2023
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Qi Gong energitræning.

Fre. 23. sep. 2022 til fre. 21. apr. 2023
24 mødegange kl. 09-10.40
Sted: Kulturhuset Kilden, Nygårds Plads 31, Brøndby.

Zumba for alle.

Tor. 6. okt. 2022 til tor. 2. feb. 2023 14 mødegange kl. 18-18.55
Motion og kulturel oplevelse. Zumba® er det mest populære fitness-dans program. En mega sjov, glædesfyldt, og effektiv motionsform, der kombinerer dansens yogatime er for dig, der har lyst til at opnå mere ro og få afstresset sindet, og få strakt kroppen igennem fra top til tå.
Sted: AOF Brøndby Strand, Brøndby Strand Centrum 60, Brøndby Strand.

Hatha Yoga.

Man. 24. okt. 2022 til man. 6. feb. 2023 14 mødegange kl. 09.30-10.45
Denne yogatime er for dig, der har lyst til at opnå mere ro og få afstresset sindet, og få strakt kroppen igennem fra top til tå.
Sted: Nørregårdsskolen, Horsedammen 42, Brøndby.

Pilates, Bevægelse og Afspænding.

Tir. 25. okt. 2022 til tir. 20. jun. 2023 29 mødegange kl. 13.30-15.10
Pilates-metoden består af et enestående system af stræk og styrkeøvelser primært foretaget på måtter på gulvet.
Sted: AOF Brøndby Strand, Brøndby Strand Centrum 60, Brøndby Strand.

Motion og Afspænding for M/K.

Ons. 26. okt. 2022 til ons. 31. maj 2023 29 mødegange kl. 10.30-12.10
Holdet til dig, der ønsker at holde dig både stærk og smidig gennem livet. Her er det tilladt at have det sjovt undervejs.. Styrke- smidigheds- og konditionstræning. Alle undervisningsgange afsluttes med afspænding.
Sted: Nørregårdsskolen, Horsedammen 42, Brøndby.

Spinning tirsdag.

Tir. 8. nov. 2022 kl. 17.30-19
Islev Triathlon klub bruger indendørs cykling fra oktober til april for at opretholde og forbedre vores cykel niveau. Husk gerne cykelsko med look klamper. De kan lejes i Vestbad.
Gratis.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Spinning tirsdag.

Tir. 15. nov. 2022 kl. 17.30-19
Islev Triathlon klub bruger indendørs cykling fra oktober til april for at opretholde og forbedre vores cykel niveau. Husk gerne cykelsko med look klamper. De kan lejes i Vestbad.
Gratis.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Spinning tirsdag.

Tir. 22. nov. 2022 kl. 17.30-19
Islev Triathlon klub bruger indendørs cykling fra oktober til april for at opretholde og forbedre vores cykel niveau. Husk gerne cykelsko med look klamper. De kan lejes i Vestbad.
Gratis.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Spinning tirsdag.

Tir. 29. nov. 2022 kl. 17.30-19
Islev Triathlon klub bruger indendørs cykling fra oktober til april for at opretholde og forbedre vores cykel niveau. Husk gerne cykelsko med look klamper. De kan lejes i Vestbad.
Gratis.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Spinning tirsdag.

Tir. 6. dec. 2022 kl. 17.30-19
Islev Triathlon klub bruger indendørs cykling fra oktober til april for at opretholde og forbedre vores cykel niveau. Husk gerne cykelsko med look klamper. De kan lejes i Vestbad.
Gratis.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Spinning tirsdag.

Tir. 13. dec. 2022 kl. 17.30-19
Islev Triathlon klub bruger indendørs cykling fra oktober til april for at opretholde og forbedre vores cykel niveau. Husk gerne cykelsko med look klamper. De kan lejes i Vestbad.
Gratis.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Spinning tirsdag.

Tir. 20. dec. 2022 kl. 17.30-19
Islev Triathlon klub bruger indendørs cykling fra oktober til april for at opretholde og forbedre vores cykel niveau. Husk gerne cykelsko med look klamper. De kan lejes i Vestbad.
Gratis.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Spinning tirsdag.

Tir. 27. dec. 2022 kl. 17.30-19
Islev Triathlon klub bruger indendørs cykling fra oktober til april for at opretholde og forbedre vores cykel niveau. Husk gerne cykelsko med look klamper. De kan lejes i Vestbad.
Gratis.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Spinning tirsdag.

Tir. 3. jan. 2023 kl. 17.30-19
Islev Triathlon klub bruger indendørs cykling fra oktober til april for at opretholde og forbedre vores cykel niveau. Husk gerne cykelsko med look klamper. De kan lejes i Vestbad.
Gratis.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Zumba for alle.

Tir. 3. jan. til tir. 2. maj 2023
ZUMBA® er en sjov og effektiv motionsform, der kombinerer danseelementer fra latin, hip-hop, pop og meget andet. Du får 45 minutter fyldt med lækre dansemoves med både lav og høj intensitet og får samtidig en god all-round træning for hele kroppen.
Sted: AOF Gildhøj, Gildhøj 188, Brøndby.

Varmtvandsbassin.

Ons. 4. jan. til ons. 29. mar. 2023
Bassintræning. er en skånsom træningsform ideel for personer med gift eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler. Det varme vand virker smertelindrende, og derfor. er bassintræning særlig relevant for dig, hvis du er smerte- og.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Varmtvandsbassin.

Tor. 5. jan. til tor. 30. mar. 2023
Bassintræning. er en skånsom træningsform ideel for personer med gift eller andre problemer i ryg, hofter, led og muskler. Det varme vand virker smertelindrende, og derfor. er bassintræning særlig relevant for dig, hvis du er smerte- og.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Bevægelse for personer med knogleskørhed.

Man. 9. jan. til man. 15. maj 2023 15 mødegange kl. 15-16.40
Har du knogleskørhed og vil du gerne mønne i trygge rammer?. Specialundervisningen på dette hold omfatter øvelser, der styrker muskulaturen, din koordinationsevne og balancen, så du mindsker risikoen for at falde og pådrage dig brud.
Sted: Kulturhuset Kilden, Nygårds Plads 31, Brøndby.

Afspænding / yoga med meditation.

Man. 9. jan. til man. 15. maj 2023 15 mødegange kl. 16.45-18.25
Med en kombination af afspændings- og yoga øvelser træner vi styrke og smidighed af hele kroppen, inkluderende balance og koordinations øvelser. Undervejs inddrages opmærksomheden på åndedrættet og kropsbevidstheden.
Sted: Kulturhuset Kilden, Nygårds Plads 31, Brøndby.

Spinning tirsdag.

Tir. 10. jan. 2023 kl. 17.30-19
Islev Triathlon klub bruger indendørs cykling fra oktober til april for at opretholde og forbedre vores cykel niveau. Husk gerne cykelsko med look klamper. De kan lejes i Vestbad.
Gratis.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Bevægelse og afspænding for alle.

Ons. 11. jan. til ons. 3. maj 2023 15 mødegange kl. 09-10.50
Vi nedbryder hverdagens stressede og ofte monotone bevægelsesmønstre med øvelser, der styrker, smidiggør, udspænder og afspænder kroppen samt øger kropsbevidstheden.
Sted: Kirkebjergsalen, Park Allé 282, Brøndby.

Bevægelse og afspænding m. Pilates.

Ons. 11. jan. til ons. 3. maj 2023 15 mødegange kl. 11-12.50
Vi arbejder med øvelser, der styrker, smidiggør, udspænder og afspænder kroppen samt øger kropsbevidstheden.
Sted: Kirkebjergsalen, Park Allé 282, Brøndby.

Spinning tirsdag.

Tir. 17. jan. 2023 kl. 17.30-19
Islev Triathlon klub bruger indendørs cykling fra oktober til april for at opretholde og forbedre vores cykel niveau. Husk gerne cykelsko med look klamper. De kan lejes i Vestbad.
Gratis.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Smertelindrende/styrkende træning i vand.

Tir. 17. jan. til tir. 16. maj 2023 16 mødegange kl. 11.30-12.15
Døjer du med smerter efter et sygdomsforløb som eksempelvis kræft? Så kan styrketræning i varmt vand hjælpe.

Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Vandgymnastik for personer med gift.

Tir. 17. jan. til tir. 16. maj 2023 16 mødegange kl. 12.25-13.10
Undervisningen tilrettelægges efter, hvad hver enkelt kan klare med sin krop lige nu. I det varme vand gør det ikke ondt at bevæge sig med de bi- og senfølgevirkninger du evt. har fået af behandlingen.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Smertelindrende/styrkende træning i vand.

Ons. 18. jan. til ons. 17. maj 2023 16 mødegange kl. 13.30-14.30
Døjer du med smerter efter et sygdomsforløb som eksempelvis kræft? Så kan styrketræning i varmt vand hjælpe.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Spinning tirsdag.

Tir. 24. jan. 2023 kl. 17.30-19
Islev Triathlon klub bruger indendørs cykling fra oktober til april for at opretholde og forbedre vores cykel niveau. Husk gerne cykelsko med look klamper. De kan lejes i Vestbad.
Gratis.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Vandgymnastik.

Man. 30. jan. til man. 12. jun. 2023
Hele kroppen bliver rørt godt igennem. Vi arbejder med vandets modstand og opdrift. Lettere styrke- og konditionstræning. Balancen vil blive udfordret undervejs og ind imellem laver vi også nogle par- og gruppeøvelser/små lege.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Spinning tirsdag.

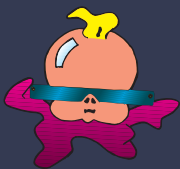
Tir. 31. jan. 2023 kl. 17.30-19
Islev Triathlon klub bruger indendørs cykling fra oktober til april for at opretholde og forbedre vores cykel niveau. Husk gerne cykelsko med look klamper. De kan lejes i Vestbad.
Gratis.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Afspænding - bedre ryg, skulder og nakke.

Tir. 31. jan. til tir. 2. maj 2023 12 mødegange kl. 09.30-11.20
Undervisningen er specielt tilrettelagt for deltagere med så dårlig ryg, skulder eller nakke, at de ikke kan deltage på et almindeligt afspændingshold. Der arbejdes med øvelser, som styrker og smidiggør såvel ryggens som nakkens muskler.
Sted: Kirkebjergsalen, Park Allé 282, Brøndby.

Øvelser i vand for kvinder.

Ons. 1. feb. til ons. 7. jun. 2023 15 mødegange kl. 14-14.45
Bevægelse i vand for kvinder. Når du bevæger dig i vand, er belastningen på dine led mindre, men stadig utrolig effektiv. Så er din knæ/hofteopereret, har slidigt eller andre muskel/led problemer, er træning i vand perfekt til dig.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.



KultuNaut

Den elektroniske kulturguide

Øvelser i vand for kvinder & mænd.

Ons. 1. feb. til ons. 7. jun. 2023 15 mødegange kl. 15-15.45
Bevægelse i vand både for Kvinder & Mænd. Når du bevæger dig i vand, er belastningen på dine led mindre, men stadig utrolig effektiv.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Seniorgymnastik.

Fre. 3. feb. til fre. 28. apr. 2023
Motion skal der til for at forebygge, nedsætte og forhale de normalt forekommende skavanker. Det er vigtigt at være i form - at få motion.
Sted: Kirkebjergsalen, Park Allé 282, Brøndby.

Zumba Gold.

Man. 6. feb. til ons. 14. jun. 2023
Denne variant af Zumba er tilpasset den voksne aldersgruppe. Ligeså glad, ligeså frisk med musik der passer til +40.
Sted: AOF Gildhøj, Gildhøj 188, Brøndby.

Spinning tirsdag.

Tir. 7. feb. 2023 kl. 17.30-19
Islev Triathlon klub bruger indendørs cykling fra oktober til april for at opretholde og forbedre vores cykel niveau. Husk gerne cykelsko med look klamper. De kan lejes i Vestbad.
Gratis.
Sted: Vestbad, Nykær 26, Brøndby.

Yoga for begyndere og let øvede.

Tir. 7. feb. til tir. 9. maj 2023 12 mødegange kl. 11.45-13.20
Yoga for alle tager udgangspunkt i Hatha Yoga og den enkelte deltager. Vi arbejder os gennem hele kroppen med forskellige øvelser, som strækker og styrker hele kroppen, der er undervisning i nogle af de klassiske yoga stillinger og i Mindfull Yoga.
Sted: AOF Brøndby Strand, Brøndby Strand Centrum 60, Brøndby Strand.

Hatha yoga med hensyn.

Fre. 24. feb. til fre. 16. jun. 2023 14 mødegange kl. 10.45-12.15
Hensyntagende. yoga har et langsommere tempo og let tilgængelige yogævelser og henvender sig til dig, der har behov for en blidere yoga eller er begynder i yoga. Der er få deltagere på holdet, så der er plads til dig. Denne.
Sted: Nørregårdsskolen, Horsedammen 42, Brøndby.