

Kontingent

Vores sæson er fra 1. september til 31. maj.
Årskontingentet er k..700-og så kan du deltage i, så meget du har lyst til.

Dog koster det ekstra at melde sig til bowling. 810 kr. udover kontingentet. Årsagen er banelejen.

Her holder vi til

Hovedparten af vores aktiviteter foregår i Grøndal Multicenter, Hvidkildevej 64, 2400 København NV

Deltagelse

Hvis du har lyst til at være med i en eller flere af vores aktiviteter kan du gratis deltage i to prøvetimer.

Kontakt

Anne Dehn mobil 2279 1304
annedehn@privat.dk



DYRK IDRÆT I DAGTIMERNE

- motion, fællesskab og samvær

IDA. Idræt i dagtimerne.

Motion. Fællesskab. Socialt samvær. Det er kodeordene når København Firmasport inviterer alle der har lyst til idræt i dagtimerne. Efter de fysiske udfoldelser hygger vi os med en kop kaffe og en snak.

Måske har du forladt arbejdsmarkedet, og mangler nogle af dyrke idræt med. Det kan du gøre i København Firmasport. Vi har en bred vifte af idrætsaktiviteter. Hovedparten af vores aktiviteter foregår i Grøndalscentret.

Vi glæder os til at byde dig velkommen. Skal vi sige, at vi ses. 🍷

Medlem af
DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND



KØBENHAVNS
FIRMA SPORT

Find os på Facebook:
søg på København Firma Sport



KØBENHAVNS
FIRMA SPORT



Gymnastik Tirsdag og torsdag kl. 10.00 – 11.00

Vi starter med opvarmning hvor vi får alle muskler og led varmet op.

Træningen vil variere fra gang til gang, men hele kroppen bliver trænet med forskellige øvelser, der styrker led og muskler og vedligeholder smidighed. Balanceøvelser og øvelser der får pulsen op, indgår altid – det er meget vigtigt for vores mobilitet.

Alle kan være med uanset niveau, og skulle du have en skavank, hjælper vi dig med alternative øvelser.

Bowls

Tirsdag fra kl. 11,15 - kl. 12,45

Efter gymnastik ruller vi tæpperne ud til bowls. Det er et udfordrende og sjovt spil, der minder om petanque. Det er en fantastisk måde at indøve koncentration og præcision. Du får kyndig vejledning i teknik og regler. Efter kort tid vil du opleve at gå op i det med liv og sjæl. Du vil føle glæde over de "gode" kugler, man får sat.

Bordtennis Mandag kl. 10.00 – 12.00

En sjov sport, som kræver koncentration og optræner reflekserne. Den lille hurtige bold springer på bordet på meget forskellig vis alt efter hvordan den bliver afleveret af spillerne. God stemning i lokalet og alle spiller mod alle.



Badminton

Tirsdag kl. 9.00 -11.00 Grøndalcentret

Det dejlige spil med fjerbolden giver god motion. Hurtige bevægelser, smarte slag og finurlige smash.

Lige nu har vi deltagere til de baner vi har lejet. Men vi lejer gerne flere baner. Så kom blot, hvis du vil spille badminton.

Bowling Torsdag kl. 10.00 – 12.00

Deltagerne møder op i bowlingcentret, holdene bliver sat og spillet går i gang. En gang om måneden mødes man til fælles frokost og der bliver afholdt stævner med de andre Storkøbenhavnske senior-klubber.

Her lejer vi os ind i bowlingcentret – derfor er der tillæg til det almindelige kontingent.

Billard Torsdag kl. 9.00 – 13.00

Billard er et spil der spilles på værtshuse. Sådan har mange det. Men hos os er det i et dejligt lokale i Grøndal Multicenter med fem borde. Der er plads til både hygge og snak, mens der stødes til kugler.

Så har du lyst til at spille billard Så mød op. Vi har plads til endnu flere.