

AOF Sydvest Sjælland—Forår 2023

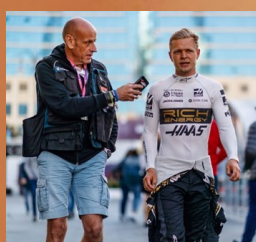
Har du set vores nye kursuskatalog?

Hermed et lille udpluk af vores kurser til inspiration.

Se hele kursuskataloget på www.aof-sydvest-sj.dk



VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR



Aktivitet:	dag	Dato:	kl.	Pris	Antal
Motion og afspænding i varmt vand	start: Fr	13-01-2023	14:30 15:15	750,00	15
Motion og afspænding i varmt vand	start: Fr	13-01-2023	14:30 15:15	750,00	15
Wienerkoncert/KøbenhavnsWiener Trio	start: Lø	14-01-2023	15:00 17:00	150,00	1
Møbelpolstring - NYHED	start: Sø	15-01-2023	09:00 15:00	1.520,00	5
Gravid i varmt vand	start: Sø	15-01-2023	10:45 11:30	545,00	10
Gravid i varmt vand	start: Sø	15-01-2023	13:00 13:45	545,00	9
Fransk - Fortsættelse	start: Ma	16-01-2023	17:30 02:30	1.000,00	10
Stimuleg 3-6 måneder	start: Ma	23-01-2023	10:40 11:30	355,00	6
Stimuleg 6-10 måneder	start: Ma	23-01-2023	11:40 12:30	355,00	6
Yoga	start: On	25-01-2023	17:00 18:30	460,00	6
Spansk - let øvede	start: On	25-01-2023	17:00 18:30	1.120,00	12
Spansk - begyndere	start: On	25-01-2023	19:00 20:30	1.120,00	12
Kinesisk madlavning NYHED	start: Lø	28-01-2023	13:00 17:00	630,00	3
Motion og afspænding i varmt vand	start: Lø	28-01-2023	10:45 11:30	500,00	10
Genoptræning efter operation eller ulykke i varmt vand	start: Lø	28-01-2023	12:15 13:00	850,00	17
Motion og afspænding i varmt vand	start: Lø	28-01-2023	11:30 12:15	500,00	10
Gospelkoncert med Rainbow Gospel i Sct. BendtsK	start: Lø	28-01-2023	15:00 17:00	150,00	1
Babyleg i varmt vand 3-12 måneder	start: Sø	29-01-2023	09:15 10:00	490,00	9
Babyleg i varmt vand 3-12 måneder	start: Sø	29-01-2023	10:00 10:45	490,00	9
Blid træning af bindevæv - FascialFlow NYHED	start: Ma	30-01-2023	13:00 14:30	535,00	7
Aqua Fitness	start: Ma	30-01-2023	17:30 18:15	550,00	12
Aqua Fitness	start: Ma	30-01-2023	18:15 19:00	550,00	12
Fransk - let øvede / øvede	start: Ma	30-01-2023	15:50 17:20	1.000,00	10
Kunstnerisk broderi NYHED	start: Ti	31-01-2023	17:00 19:15	660,00	4
Yoga	start: Ti	31-01-2023	10:45 12:15	990,00	13
Malekursus i akryl NYHED	start: On	01-02-2023	17:00 20:00	1.520,00	10
Arabisk begyndere NYHED	start: On	01-02-2023	19:00 20:30	1.000,00	10
Klaver-løbende optag	start: On	01-02-2023	16:00 21:00	1.190,00	7
Vandtilvænnelse for voksne	start: Fr	03-02-2023	18:15 19:00	550,00	11
Motion og afspænding i varmt vand.OBS! NY STAR	start: Fr	03-02-2023	15:15 16:00	600,00	12
Motion og afspænding i varmt vand.OBS! NY STAR	start: Fr	03-02-2023	17:30 18:15	600,00	12
Groove - dans det ud NYHED	start: Sø	05-02-2023	15:30 17:00	470,00	6
Afspænding på hesteryg - Februar Tid efter aftale	start: Ma	06-02-2023	00:01 23:59	1.750,00	4
Ballroom Fitness - Dans dig glad!	start: Ma	06-02-2023	19:00 20:00	650,00	13
Stram opl - på bækkenbund, mave og balder	start: Ma	06-02-2023	17:20 18:30	750,00	13
Sunde fødder med massagebold NYHED	start: Ma	06-02-2023	12:30 13:30	355,00	6
Sang- løbende optag	start: Ti	07-02-2023	16:00 21:00	1.360,00	8
Senior-Universitetet i Ringsted	start: On	08-02-2023	14:00 16:00	480,00	4
Ryg-/Kigghold i varmt vand.	start: To	23-02-2023	14:30 15:15	800,00	16
Motion og bevægelse i vand	start: To	23-02-2023	15:15 16:00	800,00	16
Ansigtssyoga NYHED	start: Lø	04-03-2023	10:00 13:45	285,00	1
Afspænding på hesteryg - Marts Tid efter aftale	start: Ma	06-03-2023	00:01 23:59	1.750,00	4
Stimuleg 3-6 måneder	start: Ma	13-03-2023	10:40 11:30	355,00	6
Stimuleg 6-10 måneder	start: Ma	13-03-2023	11:40 12:30	355,00	6
Yoga	start: Ti	14-03-2023	17:00 18:30	840,00	11
Yoga / Tantra / Meditation	start: On	15-03-2023	17:00 18:30	760,00	10
Yoga	start: To	23-03-2023	17:00 18:30	610,00	8
Sunde fødder med massagebold NYHED	start: Ma	27-03-2023	12:30 13:30	515,00	6
Blid træning af bindevæv - FascialFlow NYHED	start: Ma	27-03-2023	13:00 14:30	535,00	7
Gymnastik i varmt vand.	start: Lø	01-04-2023	13:00 13:45	400,00	8
Afspænding på hesteryg - April Tid efter aftale	start: Ma	03-04-2023	00:01 23:59	1.750,00	4
Gravid i varmt vand	start: Sø	16-04-2023	10:45 11:30	490,00	9
Gravid i varmt vand	start: Sø	16-04-2023	13:00 13:45	490,00	9
Babyleg i varmt vand 3-12 måneder	start: Sø	16-04-2023	09:15 10:00	490,00	9
Babyleg i varmt vand 3-12 måneder	start: Sø	16-04-2023	10:00 10:45	490,00	9
Gravid i varmt vand	start: Sø	16-04-2023	10:45 11:30	490,00	9
Aqua Fitness OBS! Ny startdag	start: Sø	23-04-2023	11:30 12:15	450,00	8
Aqua Fitness OBS! Ny startdag	start: Sø	23-04-2023	12:15 13:00	450,00	8
Shelter weekend for kvinder NYHED	start: Lø, S	29-04-2023	20:00 01:15	1.095,00	2
Afspænding på hesteryg - Maj Tid efter aftale	start: Ma	01-05-2023	00:01 23:59	1.750,00	4
Stimuleg 3-6 måneder	start: Ma	08-05-2023	10:40 11:30	295,00	5
Stimuleg 6-10 måneder	start: Ma	08-05-2023	11:40 12:30	295,00	5
Afspænding på hesteryg - Juni Tid efter aftale	start: Ma	05-06-2023	00:01 23:59	1.750,00	4
3 dage stur til Sønderjylland	start: Fr, L	22-09-2023	07:00 20:00	Kontakt os	3



AOF er meget andet end dette

Se vores hjemmeside på:
www.aof-sydvest-sj.dk

Du er også meget velkommen til at kontakte kontoret på Tlf. 2113 0102