

# AOF Sydvest Sjælland—Forår 2023

Har du set vores nye kursuskatalog?

Hermed et lille udpluk af vores kurser for januar til inspiration.

Se hele kursuskataloget på [www.aof-sydvest-sj.dk](http://www.aof-sydvest-sj.dk)

# AOF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

16-01-23 Komplet sangteknik - løbende optag	Ma	10:00 - 16:00	1.840,00 / 16 gange
17-01-23 Yoga - Seniorer	Ti	10:00 - 11:30	760,00 / 10 gange
17-01-23 Stimuleg 3-6 måneder	Ti	08:00 - 08:50	415,00 / 7 gange
17-01-23 Stimuleg 6-10 måneder	Ti	09:00 - 09:50	415,00 / 7 gange
19-01-23 Yoga	To	18:15 - 19:45	760,00 / 10 gange
16-01-23 Stemmetræning / solosang for alle	Ma	16:00 - 20:00	2.070,00 / 18 gange
19-01-23 Aqua Fitness	To	18:00 - 18:45	1.350,00 / 15 gange
19-01-23 Motion og afspænding i varmt vand	To	18:45 - 19:30	1.350,00 / 15 gange
19-01-23 Stemmetræning / solosang for alle	To	10:30 - 20:00	2.070,00 / 18 gange
24-01-23 Yoga for begyndere og øvede	Ti	19:00 - 20:30	990,00 / 13 gange
24-01-23 Tri-Yoga for begyndere og øvede	Ti	17:00 - 18:30	990,00 / 13 gange
25-01-23 Senior-Universitetet, Månedstræf 3 FOREDRAG	On	10:00 - 10:45	360,00 / 3 gange
25-01-23 Babyleg i varmt vand 3-12 måneder	On	08:00 - 08:40	490,00 / 9 gange
25-01-23 Tyrkisk - øvede	On	19:00 - 20:30	1.000,00 / 10 gange
26-01-23 Tyrkisk - begyndere / let øvede	To	19:00 - 20:30	1.000,00 / 10 gange
28-01-23 Lydighed og Agility - Voksen *store racer.	Lø	09:00 - 10:30	835,00 / 8 gange
28-01-23 Lydighed og Agility - Voksen *store racer.	Lø	10:30 - 12:00	835,00 / 8 gange
28-01-23 Lydighed og Agility - Voksen *små racer.	Lø	12:00 - 13:30	835,00 / 8 gange
29-01-23 Lydighedstræning -Unghund	Sø	10:45 - 11:30	420,00 / 8 gange
29-01-23 Lydighed - Hvalpe *St. racer	Sø	11:30 - 12:15	420,00 / 8 gange
29-01-23 Lydighedstræning - Hvalpe *Små racer	Sø	12:15 - 13:00	420,00 / 8 gange
30-01-23 Motion og afspænding i varmt vand	Ma	17:30 - 18:15	800,00 / 16 gange
30-01-23 Motion og afspænding i varmt vand	Ma	18:15 - 19:00	800,00 / 16 gange
31-01-23 Yoga	Ti	10:00 - 11:45	1.440,00 / 13 gange
31-01-23 Motion og afspænding i varmt vand	Ti	16:45 - 17:30	950,00 / 19 gange
31-01-23 Motion og afspænding i varmt vand	Ti	17:30 - 18:15	950,00 / 19 gange
31-01-23 Motion og afspænding i varmt vand	Ti	18:15 - 19:00	950,00 / 19 gange
31-01-23 Arabisk begyndere	Ti	19:00 - 20:30	1.000,00 / 10 gange
31-01-23 Alle kan lære at synge - find dit talent	Ti	16:00 - 19:00	1.190,00 / 7 gange
01-02-23 Senior-Universitetet - Film &Teater 3 FOREDRAG	On	10:00 - 12:00	360,00 / 3 gange
01-02-23 Lydighed - Voksen *store racer	On	13:00 - 14:00	520,00 / 8 gange
01-02-23 Lydighed - Voksen *små racer	On	14:00 - 15:00	520,00 / 8 gange
01-02-23 Motionsgymnastik-ingen øvelser på gulvet	On	10:00 - 11:00	525,00 / 11 gange
01-02-23 Motionsgymnastik for herrer	On	11:15 - 12:15	525,00 / 11 gange
01-02-23 Motion og afspænding i varmt vand	On	12:30 - 13:15	950,00 / 19 gange
01-02-23 Motion og afspænding i varmt vand	On	13:15 - 14:00	950,00 / 19 gange
01-02-23 Violin på alle niveauer-løbende optag	On	08:00 - 12:00	1.190,00 / 7 gange
02-02-23 Motionsgymnastik	To	10:10 - 11:20	525,00 / 11 gange
03-02-23 Malekursus i akryl	Fr	10:00 - 13:00	1.520,00 / 10 gange
03-02-23 Lever du med kroniske smerter	Fr	13:30 - 15:00	760,00 / 10 gange
03-02-23 Gigt- og Afspændingshold	Fr	08:15 - 09:45	760,00 / 10 gange
06-02-23 Aqua Fitness	Ma	20:00 - 20:45	750,00 / 15 gange
06-02-23 Aqua Fitness	Ma	20:45 - 21:30	750,00 / 15 gange



AOF er meget andet end dette

Se vores hjemmeside på:

[www.aof-sydvest-sj.dk](http://www.aof-sydvest-sj.dk)

Jeg håber du vil lade dig inspirere af vores mange spændende kurser, foredrag, ture og oplevelser

Bente Jeppesen, skoleleder