

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

AOF

VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

Sorø

Start

18/1	Yoga	Ons. 16.45-18.15	Pris 760 / 10 gange	Maiya Thorlaksson
1/2	Leg og motion for børn og voksne (fra 3 år)	Ons. 15.40-16.20	Pris 280 / 6 gange	Maiya Thorlaksson
1/2	Yin-Yoga	Ons. 16.30-18.00	Pris 460 / 6 gange	Maiya Thorlaksson
4/2	Kinesisk madlavning	Lør. 13.00-17.00	Pris 630 7 1 gang	Maiya Thorlaksson
8/2	Yoga for alle	Ons.14.00-15.30	Pris 1065/14 gange	Maiya Thorlaksson
10/2	Sunde fødder med massagebold	Fre. 12.30-13.30	Pris 355 / 6 gange	Ulla Matlok
10/2	Stram op! - på bækkenbund/mave/baller	Fre. 15.40-16.50	Pris 685 / 12 gange	Ulla Matlok
10/2	Stimuleg (3-6 måneder)	Fre. 13.40-14.30	Pris 355 / 6 gange	Ulla Matlok
10/2	Stimuleg (6-10 måneder)	Fre. 14.40-15.30	Pris 355 / 6 gange	Ulla Matlok
22/3	Leg og motion for børn og voksne (fra 3 år)	Ons. 15.40-16.20	Pris 280 / 6 gange	Maiya Thorlaksson
22/3	Yin-Yoga	Ons. 16.30-18.00	Pris 460 / 6 gange	Maiya Thorlaksson
31/3	Sunde fødder med massagebold	Fre. 12.30-13.30	Pris 355 / 6 gange	Ulla Matlok
31/3	Stimuleg (3-6 måneder)	Fre. 13.40-14.30	Pris 355 / 6 gange	Ulla Matlok
31/3	Stimuleg (6-10 måneder)	Fre. 14.40-15.30	Pris 355 / 6 gange	Ulla Matlok

Dianalund

2/2	Stimuleg (3-6 måneder)	Tor. 09.10-10.00	Pris 355 / 6 gange	Ulla Matlok
2/2	Stram op! - på bækkenbund/mave/baller	Tor. 15.50-17.00	Pris 460 / 8 gange	Ulla Matlok
23/3	Stimuleg (3-6 måneder)	Tor. 09.10-10.00	Pris 355 / 6 gange	Ulla Matlok
13/4	Stram op! - på bækkenbund/mave/baller	Tor. 15.50-17.00	Pris 460 / 8 gange	Ulla Matlok
23/3	Stimuleg (3-6 måneder)	Tor. 09.10-10.00	Pris 355 / 6 gange	Ulla Matlok
13/4	Stram op! - på bækkenbund/mave/baller	Tor. 15.50-17.00	Pris 460 / 8 gange	Ulla Matlok
11/5	Stimuleg (3-6 måneder)	Tor. 09.10-10.00	Pris 355 / 6 gange	Ulla Matlok



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

Bente Jeppesen, skoleleder

