

## Linedance

Øvede danser hver mandag fra kl. 12:15 til kl. 14:00, Kontakt Hanne Hoffmann, mobil: 50450617, e-mail: [hanneh44@comxnet.dk](mailto:hanneh44@comxnet.dk)

Og begyndere danser hver fredag fra kl. 10:30 til kl. 12:00. Kontakt Annette Thulin Frostholm, mobil 42462611, e-mail: [frostholm@hotmail.com](mailto:frostholm@hotmail.com)



Der danses i salen under Grantoftecentret

## Byture

Fra oktober til marts tager vi på bytur, den anden onsdag i måneden, vi starter fra Ballerup station kl. 10:00 og vi bestræber os på at være hjemme igen ca. kl. 15:00.

Kontakt: Karen Lang, mobil: 23463864, e-mail: [f.k.lang@comxnet.dk](mailto:f.k.lang@comxnet.dk) eller Hanne Hoffmann, mobil: 50450617, e-mail: [hanneh44@comxnet.dk](mailto:hanneh44@comxnet.dk)

## Badminton

Der spilles i Østerhøjhallen onsdag fra 11:45 til 13:45, og fredag i Den Gamle Måløvhal fra 9:45 til 12:00.

Helge Bendtsen, telefon 44654565, email: [hb@hbferie.dk](mailto:hb@hbferie.dk)

Else Paulsen, mobil 60291966, email: [jvpaulsen@gmail.com](mailto:jvpaulsen@gmail.com)

Gunnar Cramer, mobil 21704855, email: [gccramer@webspeed.dk](mailto:gccramer@webspeed.dk)

## Gymnastik

Vi gør gymnastik i salen under Grantoftecentret om mandagen fra kl. 11:00 til kl. 12:00 og om torsdagen fra kl. 12:00 til kl. 13:00. Kontakt Annette Thulin Frostholm, mobil: 42462611, e-mail:

[frostholm@hotmail.com](mailto:frostholm@hotmail.com)



## Spinning

Vi spinder i Den Gamle Måløvhal mandag fra kl. 9:15 til kl. 10:30. Kontakt Ib Ejnar Simonsen, mobil 40265804



## Stavgang

Vi går hver tirsdag kl. 10:00 fra Q8 tanken, Vestbuen. Efter gå-turen drikker vi kaffe sammen i Kulturhuset "Ind i Varmen". Kontakt Myrna Blom, telefon 42396767.

## Cykling

Vi cykler hver onsdag fra slut april til begyndelsen af september. Vi starter ved Q8 tanken kl. 10:00, har lidt mad og drikke med, og cykler fortrinsvis på stier og skovveje, vi cykler i roligt tempo så alle kan deltage. Vi kører mellem 15 og 20 km hver gang. Kontakt Karen Lang, mobil: 23463864, e-mail: [f.k.lang@comxnet.dk](mailto:f.k.lang@comxnet.dk)

## Vandgymnastik

I Rugvænget Svømmehal er der hver torsdag fra 10:30 til 12:15 vandgymnastik. Kontakt: Judith Slivsgård, telefon 44650084.

For yderligere information:

Formand: Annette Thulin Frostholm

Mobil: 42462611, email: [frostholm@hotmail.com](mailto:frostholm@hotmail.com)

Kasserer: Karen Lang

Mobil: 23463864, email: [f.k.lang@comxnet.dk](mailto:f.k.lang@comxnet.dk)

Instruktører: Hanne Hoffmann, tlf. 50450617

Annette Thulin Frostholm, tlf. 42462611

Judith Slivsgård, tlf. 44650084

Myrna Blom, tlf. 42396767



## Tilmeldingsblanket

Navn \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Fødselsdato \_\_\_\_\_

Mand:

Kvinde:

Telefon \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

Aktivitet \_\_\_\_\_

Lokal Motion Ballerup

Kasserer Karen Margrethe Lang

Baltorpevej 217, 4-1, 2750 Ballerup

Mobil: 23463864, e-mail: [f.k.lang@comxnet.dk](mailto:f.k.lang@comxnet.dk)

### HVAD KOSTER DET

Det koster kr. 400,- i årligt kontingent.

## Lokal Motion Ballerup

### I dræt om dagen



Foreningens hjemmeside:

[www.lokalmotionballerup.dk](http://www.lokalmotionballerup.dk)