



# Gladsaxe Kommunes Senioridræt

## Tilmeldingsblanket

### Sæson 1. sep 2019 – 30.maj. 2020

GLADSAXE

Sæsonen starter 1. september. Tilbuddet gælder for pensionister og efterlønsmodtagere i Gladsaxe Kommune. Træningen består af vejledning og fælles undervisning 1 gang ugentlig – hver lektion er 45 min.

**(Der kan kun optages deltagere midt i sæsonen efter personlig aftale med holdleder).**

Pladserne fordeles efter først til mølle princippet; dog tilbydes der forhåndstilmelding til deltagere fra sæson 2018/19 (**frist 30/6 2019**) fra sæson til sæson .

Udfyld skemaet med blokbogstaver og kryds de ønskede hold af. Skemaet afleveres på TCG/Kildegården. ATT.Senioridræt v./Lis Greisholm Christiansen. **Nye deltagere** får besked om start og hold ca. 10 dage inden sæsonens begyndelse, *når tilmeldingen er modtaget rettidig.*

Prisen for deltagelse er **kr. 465,-** pr.hold.**Tilmelding og betaling er bindende for hele sæsonen.**

Evt. spørgsmål kan rettes til **ansvarshavende idrætsleder Lis Greisholm Christiansen** mandag og onsdag mellem kl. 8.00 – 9.00 tlf. 29368180

**(Hvis du starter midt i sæsonen skal du give denne tilmelding til underviseren).**

Navn		Adresse
Cpr.nr.	Tlf.nr. / mobil nr.	Mail

**Har du deltaget i sæsonen 2018 / 2019? Ja \_\_\_\_\_ Nej \_\_\_\_\_**

#### Motionsgymnastik m. levende musik

	Klokken	Kryds
<b>Mørkhøj Kirke</b>		
Mandag Lis/Calle	9.00 – 9.45	
-	9.45 – 10.30	
-	10.30 – 11.15	
<b>Bakkegården</b>		
Tirsdag Olga/Jes	9.45 - 10.30	
-	10.30 - 11.15	
Torsdag Lis/Calle	8.15 - 9.00	
-	9.00 - 9.45	
<b>Telefon fabrikken</b>		
Tirsdag Lis/Calle	9.00 - 9.45	
-	9.45 - 10.30	
-	10.30 - 11.15	
<b>Rosenlund</b>		
Tirsdag Lone/John	10.15 – 11.00	
<b>Kildegården</b>		
Torsdag Lis/Calle	10.15 – 11.00	
-	11.00 - 11.45	
Fredag Olga/Calle	8.45 - 9.30	
<b>Egegården</b>		
Onsdag Olga/Jes	9.00 - 9.45	

#### Bowling

	Klokken	Kryds
<b>Gladsaxe Bowlinghal</b>		
Mandag Olga/John	11.00 – 12.00	
Onsdag Lis/Kate	9.55 - 10.55	
-	10.55 - 11.55	

#### Badminton

	Klokken	Kryds
<b>Gladsaxe Badmintonhal</b>		
Tirsdag Svend/Calle	12.00 – 13.00	
-	13.00 - 14.00	

#### Seniordans

	Klokken	Kryds
<b>Kildegården v/Lena</b>		
Torsdag Begyn./ let øve.	15.00 – 15.45	
- Øvede	16.00 - 16.45	

Vend til bagsiden

## Stolegymnastik

<b>Bakkegården</b>			<b>Stolegymnastik</b> <b>OBS Her er der mulighed for at medbringe stok eller rollator og du kan gøre brug af flex trafik til at hente og bringe dig.</b>  <b>Har du tidligere fået Harbirk kørsel til det tilmeldte hold sæt kryds _____</b>  Bemærkning fra behandler:
Tirsdag Olga/Jes	11.15 – 12.00		
<b>Rosenlund</b>			
Tirsdag Lone/John	11.15 – 12.00		
<b>Egegården</b>			
Onsdag Olga/Jes	9.45 – 10.30		
-	10.30 – 11.15		
-	11.15 – 12.00		
<b>Kildegården</b>			
Torsdag Lis/Calle	12.15 - 13.00		
-	13.00 – 13.45		
Fredag Olga/Calle	9.30 - 10.15		

## Svømning Gladsaxe Svømmehal

Dag / Tid / undervisere	Lavt Bassin		Dybt Bassin	
<b>Mandag</b> Calle, Olga, John		Sæt kryds		Sæt kryds
12.00-12.45	Vandgym		Vandgym	
12.45-13.30	Vandgym		Motionssvøm	
<b>Onsdag</b> Calle, Kate, Lis				
12.00-12.45	Vandgym		Motionssvøm	
12.45-13.30	Vandgym		Vandgym	
<b>Fredag</b> Calle, Olga, John				
10.30-11.15	Vandgym		Motionssvøm	
11.15-12.00	Vandgym		Vandgym	

## Blågård Svømmehal

Dag / undervisere	Tirsdag	Calle / Olga	Sæt Kryds
Vandgymnastik	18.00 – 18.45		
- Begyndersvøm	18.45 – 19.30		

## Bagsværd Svømmehal

Dag / undervisere	Torsdag	Kate / Olga	Sæt kryds
Vandgymnastik / Motionssvøm	11.30- 12.15		
-	12.15 -13.00		

Dato \_\_\_\_\_

Underskrift \_\_\_\_\_

*Tilmelding og betaling er bindende for hele sæsonen*

### Gladsaxe Kommune Senioridræt

Att.: Lis Greisholm Christiansen  
 TCG / Kildegården  
 Kildebakkegårds alle 165  
 softgc@gladsaxe.dk