

FLAP

BAGSIDE

FORSIDE

TRÆNINGSTIDER

Mandag kl.

8.45 - 9.30

9.45 - 10.30

10.45 - 11.30

11.45 - 12.30

Onsdag kl.

8.45 - 9.30

9.45 - 10.30

10.45 - 11.30

Fredag kl.

8.45 - 9.30

9.45 - 10.30

10.45 - 11.30

KONTAKT OPLYSNINGER

Yvonne Christensen: 30 24 17 75

Elin Søndergaard: 42 76 22 36

Hanne Larsen: 23 26 34 88

E-mail: gokfredericia@gmail.com

Se vores hjemmeside www.gok7000.dk
Som ajourføres med sidste nye opdateringer



Gigtforeningens
Oplysningskreds Fredericia

Tlf. 30 24 17 75 • gokfredericia@gmail.com • www.gok7000.dk



VARMT VAND ER GODT FOR SJÆLEN

Gør noget godt for din sjæl og krop
meld dig til varmtvandsundervisning i GOK

Gigtforeningens
Oplysningskreds Fredericia

INDERSIDER



HVEM ER VI:

GOK Fredericia
Gigtforeningens Oplysningskreds
Fredericia



HVAD ER VI:

GOK Fredericia er en oplysningskreds, som hører under aftenskolerne i Fredericia.



HVAD TILBYDER VI:

Vi tilbyder en speciel tilrettelagt undervisning, på små hold i vand der er 36° varmt.



Undervisning er for deltagere med funktionsproblemer i muskler og led.

Der er lagt vægt på stabilitet og styrke, kontakt med instruktøren og personlig vejledning.

I varmt vand gennearbejdes muskler og led på en skånsom måde og du vil opnå forbedret velvære.

NOGET FOR DIG?

Kontakt os og hør mere på:
Tlf. 30 24 17 75

GOK Fredericia er en forening, med 80 medlemmer og der er altid plads til flere.

Undervisningen foregår i terapibassinet i Fredericia Idrætscenter.

Vore dygtige og erfarne instruktører underviser på hold af 45 minutters varighed, mandag, onsdag og fredag formiddag.

Hver sæson er på 15-16 uger.

Pris pr. gang er 40 kr.

Vi er max. 8 personer pr. hold.

Holdene betegnes som specifikke hold, og får dermed tilskud fra Fredericia kommune.

DET HANDLER OM SAMVÆR*

Vi holder julefrokost som afslutning på efterårssæsonen og den årlige udflugt i maj måned, når vi afslutter forårssæsonen.

Vi støtter hinanden og skaber derigennem et socialt samvær.

* Medlemskab af gigtforeningen er ikke nødvendigt for at deltage.

