

TRÆNINGSTIDER

Mandag kl.

08.45 - 09.45

09.45 - 10.45

10.45 - 11.45

11.45 - 12.45

Onsdag kl.

08.45 - 09.45

09.45 - 10.45

10.45 - 11.45

Fredag kl.

08.45 - 09.45

09.45 - 10.45

10.45 - 11.45

KONTAKTOPLYSNINGER

Bestyrelsesformand:

Yvonne Christensen 60 64 53 01

Daglig leder:

Jette Hartvigsen 30 24 17 75

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



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.

Undervisningen er for deltagere med funktionsproblemer i muskler og led.

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

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

Lektionen starter med opvarmning for at øvelserne kan foretages på en skånsom måde.

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.

Efter øvelserne er der tid til afspænding i 5 min således kroppen ikke belastes unødigt.

Vore dygtige og erfarne instruktører underviser på hold af 55 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 en årlig 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.

