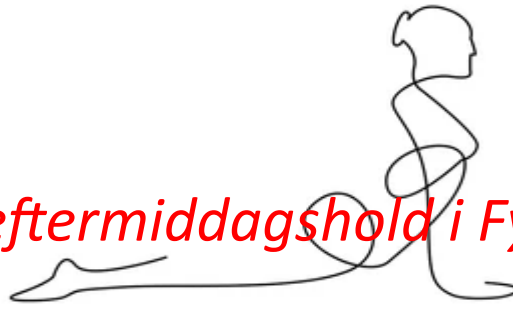




Nyt eftermiddagshold i FysioPilates



GOK-Ringsted opretter efter sommerferien et nyt hold i **FysioPilates**.

Undervisningen finder sted torsdage kl. 14:00 - 15:00 i Multisalen i Ringsted Sportscenter.

Holdet starter undervisningen torsdag den 22. august 2024. Sidste planlagte undervisningsdag er torsdag den 19. juni 2025.

Der er ikke undervisning den 3. & 17. oktober, 26. december, 2. januar, 13. februar, 17. april og 29. maj.

Kursusgebyret betales i 2 rater. Første gang i august 2024 og anden gang i januar 2025. Første rate er på 990 kr. (18 timer).

Tilmelding til kurset kan foretages på GOK-Ringsteds hjemmeside: www.gok-ringsted.dk eller pr. telefon til 4071 7506 eller mail: gok@gok-ringsted.dk

Hvad er FysioPilates

GOKs undervisning i FysioPilates henvender sig til mennesker, der har en funktionsnedsættelse i bevægeapparatet, led- og/eller muskelsmerter, og som af helbredsmæssige årsager har behov for en særligt tilrettelagt undervisning og træning for at styrke bevægeapparatet. Undervisningen foregår på små hold (max. 8 deltagere).

For at kunne deltage i undervisningen skal du være selvhjulpnen. Du skal også underskrive en [handicaperklæring](#), der godtgør, at du selv mener, at du har behov for undervisning på små hold.

På vores hjemmeside kan du se en kort video om undervisningen.



GOK-Ringsted
Mail: gok@gok-ringsted.dk
Tlf. 4071 7506
www.gok-ringsted.dk
Aftenskole i Ringsted Kommune
Medlem af Dansk Oplysnings Forbund