

EFTERÅRET 2018 - KURSUSTILBUD FRA FRITIDSSKOLER.DK



KOL/lunge sang henvender sig til dig, der lever med KOL eller har lunge problemer, og som godt kunne tænke sig at mærke sangens fordele netop på dette område. På holdet bruger vi sang, opvarmning og relevante stemme- og vejrtrækningsøvelser til at forbedre bl.a. vejrtrækningen og komme dårlige vejrtrækningsvaner og -mønstre til livs.
20 lektioner/10 gange. Kr. 900.

Kursus fra 7/11 til 6/2.
Birkerød Idrætscenter.
B826102 Ons. 10.00-11.30

Første gang d. 7/11 inviterer vi interesserede til at deltage.
Kom Og Lyt 7/11

Barselsyoga. Maj-Britt Zielke.
Trænger din krop til velvære og næring efter fødslen? Gør noget godt for dig selv! Sammen med andre nybagte mødre og babyer.
Man. 13.00-14.30
10 gange/20 lektioner. Kr. 1150
Birkerød Idrætscenter
B82819 19/11 - 4/2



Yoga. Maj-Britt Zielke
Nye forløb fra 22/11
Birkerød Idrætscenter
Yoga for dig med lunge problemer
B82826 Tor. 11.00-12.30

Yoga-M/K
B82814 Tor. 9.00-10.30
B82818 Tor. 17.00-18.30

Yoga, Iyengar yoga.
Nye forløb fra 28/11
Henriette Thiel Nielsen
24 lektioner/12 gange. Kr. 995
Torup, Forsamlingshuset
Begyndere: T82803 16.15-17.45
Fortsætter: T82804 18.00-19.30

Mavedans. Pia Johannesen
16 lektioner/8 gange Pris kr. 725
Lør. 9.30-11.00.
Birkerød, Mantziusgården
B82821 27/10 - 15/12

Portræt, tegn og mal
Xenia Michaelsen



Frederiksværk.
Kunstforeningens værksted
15 lektioner/5 gange. Kr. 750
31/10 til 28/11
F82303 Ons. 15.00-17.30 eller
F82304 Ons. 18.00-20.30

Træsnit. Karina Bjerregaard



Lør./Søn. 10-00-16.00.
13 lektioner/2 gange. Kr. 650
Birkerød, Mantziusgården
B82303 10/11 og 11/11

Kinesisk tusch og vandfarve
Peter Andersen



Hillerød, Byskolen
8 lektioner/en gang. Kr. 395
H82302 Lør. 10/11 kl. 10-17

Kreativ workshop. Bettina Kofmann
Collage med genbrugsmaterialer,



Fritidshuset i Rungsted
13 lektioner/2 gange. Kr. 650
Lør./søn. 10.00-16.00
E82307 10/11 og 11/11

Akvarel i store formater / store dyr
Aleks Krylow



20 lektioner/3 gange. Kr. 1005
Fre. 18.00-21.15.
Lør. 9.00-17.00 og Søn. 10.00-16.30
Kulturhuset i Farum
D82303 16/11, 17/11 og 18/11

Lær at male - Følg din Intuition...
Evi Apostolou



13 lektioner/2 gange. Kr. 650
Lør./Søn. 10.00-16.00
Fritidshuset i Rungsted
E82308 17/11 og 18/11

Maleri og farvelære
Tina Rosenberg



14 lektioner/2 gange. Kr. 695
Lør./Søn. 10.00-16.00
Undervisningssted: Galleri Rosenberg, Nordre Beddingsvej 39 F, 3390 Hundested Havn.
F82309 24/11 og 25/11

Information 70 20 65 74
Læs mere om kurserne og tilmeld dig på
www.fritidsskoler.dk