



## KOM OG PRØV VORES 60+ VANDAKTIVITETER

Vil du lære at svømme, samt styrke din krop og kondition i vand? Vil du dyrke motion i nye og lækre idrætsfaciliteter på Frederiksberg? Og vil du være en del af et socialt fællesskab i en idrætsforening? Så har vi et tilbud til dig.

I Hovedstadens Svømmeklub tilbyder vi skånsom, men effektiv træning i vand og i fitnesslokale for voksne i alderen 60+. Vores trænere er alle erfarne og veluddannede.

### Vi tilbyder følgende 60+ aktiviteter:

- 60+ Motion i Vand er et svømmehold, der kombinerer vandgymnastik med styrke- og balancøvelser i vand.
- 60+ Lær at Svømme er et svømmehold, der hjælper dig med at blive tryk i vand og lære stilarterne crawl, rygcrawl og brystsvømning.
- 60+ Herrehold er et svømmehold, der har fokus på kondition, styrke, smidighed og generel svømmeteknik kun for mænd.

- 60+ Bevægelsestræning i fitnesslokale er den perfekte kombination til dit svømmehold, der styrker dit naturlige bevægemønster i din hverdag.

På vores 60+ hold kan alle deltage uanset niveau. Vi sætter det sociale i højsædet med både jule- og sommerafslutninger. Kombinerer du dit svømmehold med vores 60+ Bevægelsestræning i fitnesslokalet, er der gratis kaffe efter undervisningen i vores lækre, nye klublokaler i Flintholm Svømmehal.

Læs mere om vores hold på [www.hsk.dk/60plus](http://www.hsk.dk/60plus)

### Kom til en gratis prøvesvømning

Ved at skrive eller ringe til os på [60plus@hsk.dk](mailto:60plus@hsk.dk) eller tlf. 38 71 09 40

Hovedstadens  
Svømmeklub



# VORES 60+ HOLD

Nedenfor kan du orientere dig omkring vores svømmehold, hvornår de svømmer og i hvilken svømmehal.

Hovedstadens svømmeklub  
Bernhard Bangs Alle 41, 4  
2000 Frederiksberg  
Tlf. 38 71 09 40  
Web: [www.hsk.dk](http://www.hsk.dk)  
Mail: [info@hsk.dk](mailto:info@hsk.dk)

## Frederiksberg

Hold	Tid	Sted	Pris
<b>60+ Lær at Svømme</b>	Mandag kl. 11.30 – 12.15	Flintholm Svømmehal	1.150 kr.
<b>60 + Motion i Vand</b>	Mandag kl. 12.15 – 13.15	Flintholm Svømmehal	1.150 kr.
<b>60+ Herrehold</b>	Mandag kl. 13.15 – 14.00	Flintholm Svømmehal	1.150 kr.
<b>60+ Bevægelsestræning i Fitnesslokale*</b>	Tirsdag kl. 10.00 – 10.45	Flintholm Svømmehal	475 kr.
<b>60+ Bevægelsestræning i Fitnesslokale*</b>	Torsdag kl. 13.00 – 13.45	Flintholm Svømmehal	475 kr.

\*Forudsætter at du er tilmeldt et af vores 60+ hold.

## Valby

Hold	Tid	Sted	Pris
<b>60+ Motion i Vand</b>	Onsdag kl. 10.00 – 11.00	Valby Vandkulturhus	1.275 kr.
<b>60+ Motion i Vand</b>	Onsdag kl. 12.00 – 13.00	Valby Vandkulturhus	1.275 kr.

## Østerbro

Hold	Tid	Sted	Pris
<b>60 + Motion i Vand</b>	Fredag 9.45 – 10.45	Øbro Hallen	1.275 kr.
<b>60+ Lær at Svømme</b>	Fredag 10.45 – 11.30	Øbro Hallen	1.275 kr.
<b>60+ Motion i Vand</b>	Fredag 11.30 – 12.30	Øbro Hallen	1.275 kr.

**Opstartspris: Hvis du tilmelder dig inden d. 22. oktober, får du vores 60+ svømmehold i Flintholm Svømmehal til 875 kr., samt mulighed for at kombinere det med vores 60+ Bevægelsestræning i Fitnesslokalet til kun 375 kr.. Sæsonen forløber til d 31. Maj**

- Centralt beliggende på Frederiksberg
- Dygtige og veluddannede trænere
- Nye lokaler
- Socialt fælleskab i en forening

