



Puls og Styrke (blandet M/K og diagnoser)

Sted

Sundhedshuset
Gl. Rådhusvej 13
Sal C
2750 Ballerup

Tid

Du træner en time, to gange om ugen.
Træningen foregår tirsdage kl. 13.00 og torsdage kl. 11.00

Påklædning

Tøj du kan bevæge dig i. Du bedes også medbringe indendørs sko og evt. et håndklæde samt en drikkedunk.

Omklædning

Der er adgang til omklædningsrum og bedefaciliteter.

Afbud

Ved afbud ringes på tlf. 44 77 30 40.
Du kan også sende en sms på samme nummer.

Transport

Sundhedshuset ligger 5 min. gang fra Ballerup station.
Bus 42 samt 500S stopper ved Ballerup Rådhus, blot 2 min gang fra Sundhedshuset.

Ved behov for hjælp til transport kontakt hjemkommune.