



Puls og Styrke (blandet M/K og diagnoser)

Sted

Træningscenter Møllebo
Lyngby Hovedgade 1B
2800 Kgs Lyngby

Tid

Du træner en time 2 gange om ugen. Træningen foregår mandag og onsdag kl. 9.30-10.30 (Hold 1).
(Ved deltagere nok til to hold åbnes der op for Hold 2 mandag og torsdag 14.00-15.00).

Påklædning

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

Omklædning og bad

Der er adgang til omklædningsrum og badefaciliteter i sundhedscentret.

Afbud

Hvis du bliver nødt til at melde afbud kan du ringe på tlf. 45284650 (der kan lægges en besked) eller sende en e-mail: traeningsenheden@ltk.dk

Titlen på din e-mail skal være "afbud", og du skal oplyse din træningstid, navn, fødselsdato og evt. telefonnummer.

Transport

Træningscenter Møllebo ligger ca. 15min gang fra Lyngby S-togs station samt buslinje 170 & 184 kører lige til døren.

Hvis du kører i egen bil, er der mulighed for parkering ved træningscentret.

