

Online tilmelding: [tangsoecentret.dk](http://tangsoecentret.dk)

## BABYSVØMNING/SVØMNING FOR GRAVIDE ingen tilmelding

Tirsdag kl. 12.10-13.00 Aquatræning for gravide

Opstart uge 2 - kører hele året Pris: 50 pr. gang

Torsdag kl. 11.00-11.45 Baby 0-2 år m/fysioterapeut

Opstart uge 1 - kører hele året Pris: 50 pr. gang

Lørdag & søndag Baby 0-6 år + større søskende

Kl. 10.00-12.00 m/instruktør

Periode: uge 1- kører hele året 10-turskort:

1 barn + 1 voksen 450 kr. 1 barn + 2 voksne 750 kr.

2 børn + 1 voksen 600 kr. 2 børn + 2 voksne 900 kr.

## BØRNE-KURSUS online tilmelding max 18 pr. hold

Mandag kl. 16.00-16.45 Begyndere 7-11 år

Tirsdag kl. 15.25-16.10 Vandtilvænning opstart 5-7 år

Tirsdag kl. 16.15-17.00 Begyndere 7-11 år

Tirsdag kl. 17.05-17.50 Øvede 9-14 år

Onsdag kl. 14.30-15.15 Let øvede 7-10 år

Onsdag kl. 15.15-16.00 Begyndere 5-8 år

Periode: uge 2-15 Pris: 450 kr.

## VOKSEN-KURSUS m/fysioterapeut online tilmelding max 30

Mandag kl. 17.05-18.00 Intensiv aquagymnastik

Mandag kl. 18.05-19.00 Intensiv aquagymnastik

Mandag kl. 19.05-20.00 Svømning, opstart/begyndere o/18 år v/Gitte

Onsdag kl. 18.05-19.00 Intensiv aquagymnastik

Periode: Uge 2-18 Pris: 550 kr.

## MOTIONSSVØMNING m/fysioterapeut online tilmelding

Onsdag kl. 8.15-8.55 Motionssvømning + kaffe

Onsdag kl. 9.00-9.40 Motionssvømning + kaffe

## MEDLEMSSVØMNING ingen tilmelding

Periode: Uge 2-18 Pris: 550 kr.

Mandag kl. 8.00-9.00 Voksne o/18 år

Fredag kl. 7.45-8.45 Voksne o/18 år

Opstart uge 1 - kører hele året Pris: 10-turskort 300 kr.

## WELLNESS-AFDELING

Tirsdag & Torsdag kl. 20.00-20.30 o/16 år

Lørdag & søndag kl. 14.00-17.00 o/16 år

Entre: 95 kr. / 10-turskort 800 / Årskort 1.800 kr.

## AQUAGYMNASTIK m/fysioterapeut ingen tilmelding

Onsdag kl. 17.05-18.00 Aquagymnastik

Torsdag kl. 14.35-15.30 Aquagymnastik

Fredag kl. 11.00-11.55 Aquagymnastik

Opstart uge 1 - kører hele året Pris: 10-turskort 450 kr./ 50 kr. pr. gang

Kom når det passer dig!

## FYSIOTERAPI I VAND

- kontakt en af fysioterapeuterne inden opstart

Tirsdag kl. 9.15-10.00 Rygtræning

Tirsdag kl. 13.00-13.45 Gigthold

Onsdag kl. 9.45-10.30 Rygtræning

Onsdag kl. 11.15-12.00 Individuel træning

Onsdag kl. 16.00-16.45 Vederlagsfri fysioterapi

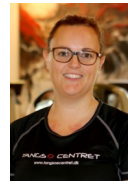
Torsdag kl. 13.45-14.30 Gigthold

Opstart uge 2 - kører hele året

## FYSIOTERAPEUTERNE I TANGSØ CENTRET



LISBETH  
22526191



VIBEKE  
24892050



MALENE  
28575443



ASTRID  
40207063

BEHANDLING V/FYSIOTERAPEUT 170 KR. PR. HALVE TIME

KONTAKT FYSIOTERAPEUTERNE FOR AT BOOKE EN TID

HOLD ØJE MED TANGSØ CENTRETS

NYE HJEMMESIDE

- er klar engang i starten af 2019

## OFFENTLIG SVØMNING

Tirsdag & Torsdag kl. 18.00-20.00 · Lørdag & Søndag kl. 14.00-17.00

Entre svømmehal/banesvømning: Børn 30 kr./10-turskort 250 kr.

Voksne 40 kr./10-turskort 350 kr.

BANESVØMNING tirsdag & torsdag kl. 20.00-20.45

# I FORM PÅ LAND MED

# TANGS CENTRET

Online tilmelding: [tangsoecentret.dk](http://tangsoecentret.dk)

## MOTIONSHOLD m/fysioterapeut

**Mandag kl. 18.00-19.00** Træning med redskaber  
Periode: uge 2-18 Pris: 500 kr. - online tilmelding

**Tirsdag kl. 9.00-10.00** Fysiopilates  
Opstart uge 2 - kører hele året Pris: 67 pr. gang

**Torsdag kl. 9.00-10.45** Seniorsport  
Periode: Uge 2-18 Pris: 40 kr. pr. gang inkl. kaffe/te

**Torsdag kl. 10.30-11.30** KOL  
Opstart uge 1 - kører hele året Pris: 40 kr. pr. gang

## GENOPTRÆNING m/fysioterapeut

- kontakt en af fysioterapeuterne inden opstart

Genoptræning i forbindelse med kronisk eller langvarig sygdomsforløb

**Mandag kl. 16.15-17.00** Rygtræning  
Opstart uge 2 - kører hele året Pris: 67 kr. pr. gang

**Tirsdag & torsdag kl. 14.00-15.00** Genoptrænings holdet  
Opstart uge 1 - kører hele året Pris: 40 kr. pr. gang

## TRX TRÆNING m/fysioterapeut - online tilmelding

**Tirsdag kl. 17.00-17.55** Fysioterapeut Malene  
**Fredag kl. 9.30-10.25** Fysioterapeut Vibeke  
Periode: Uge 2-18 Pris: 550 kr.

## X-FITNESS I MULTIHALLEN - online tilmelding

**Mandag kl. 18.00-19.00** Instruktør Mathias  
**Onsdag kl. 18.00-19.00** Instruktør Mathias  
Periode: Uge 2-18 Pris: Fri træning 700 kr.

**JANUAR TILBUD 595 KR. derefter 695 KR.**

### SENSE - SLANK MED FORNUFT

Opstarts samtale og introduktion til Sense principper, vejning og målinger samt udlevering af bogen: "Sense – kom godt i gang"  
Kontakt sensekonsulent Vibeke på 24892050

HOLD ØJE MED TANGSØ CENTRETS

NYE HJEMMESIDE

- er klar engang i starten af 2019

## SPINNING I MULITHALLEN - online tilmelding

**Tirsdag kl. 18.15-19.15** Instruktør Jesper  
**Torsdag kl. 18.15-19.15** Instruktør Jesper  
**Lørdag kl. 9.00-10.00** Instruktør Anker/HC  
Periode: Uge 2-18 Pris: Fri træning 700 kr. inkl. cykelsko

## YOGA I SPEJLSALEN - online tilmelding

**Torsdag kl. 19.00-20.30** Instruktør Meise  
Periode: uge 2-18 Pris: 650 kr. eller 50 kr. pr. gang

## FITNESS BOKSNING I MULTIHALLEN v/Lemvig Bokseklub

**Tirsdag kl. 19.15-20.15** Instruktør Pia  
Periode: Uge 2-16 Pris: 10-turskort 250 kr.

## MANDEMOTION I IDRÆTSHALLEN - kun for rigtige mænd

**Onsdag kl. 20.00-21.30** hver 14. dag v/Alex og andre  
Opstart uge 2 Pris: 50 kr. pr. gang

## MINDFULNESS I KLUBLOKALET i samarbejde med FOF

**Mandag kl. 9.00-11.45** Instruktør Dorte Møller P  
Periode: Uge 2-12 Pris: 1.275 kr.  
Tilmelding: [www.fof.dk](http://www.fof.dk) eller ring på 97881299

## BOOK EN BADMINTONBANE - online tilmelding

**Onsdag kl. 17.00-18.00**  
**Onsdag kl. 18.00-19.00**  
Periode: uge 1-18 Pris: 1000 kr. pr. bane

## FYSIOTERAPEUTERNE I TANGSØ CENTRET+INSTRUKTØR



LISBETH  
22526191



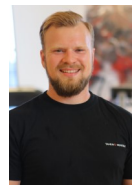
VIBEKE  
24892050



MALENE  
28575443



ASTRID  
40207063



MATHIAS  
24483797

## MOTIONSCENTER: I FORM NÅR DET PASSER DIG

Inkl. personligt træningsprogram udformet i samarbejde med fysioterapeut / instruktør - book en tid

**TANGSØ CENTRET - et hus i bevægelse**

Solvangen 15, Bækmarksbro 97 88 12 99  
[mail@tangsoecentret.dk](mailto:mail@tangsoecentret.dk) [tangsoecentret.dk](http://tangsoecentret.dk)

Følg os på Facebook

