



Yoga for begyndere (blid yoga)

Yoga kan give ro i sindet, hvis du er stresset eller deprimeret.

Yoga lærer dig at slappe af og trække vejret rigtigt.

Yoga har fokus på bevægelse, fleksibilitet og styrke – den forbedrer blodcirkulationen og styrker bevægeapparatet i alle aldre.

Tid
Onsdag og søndag kl. 9.30 - 10.30.

Sted
Multisalen i Næstved Firma Sports Idrætscenter, Kasernevej 24.

Sæson
Onsdag: 5/9 - 5/12 2018.
Søndag: 9/9 - 9/12 2018.

Pris
Kr. 575,- pr. hold

Du kan låne både yogamåtte og tæppe hos os.

Vidste du, at...
Du kan sagtens deltage i NFS' aktiviteter som privatperson – du behøver ikke deltage via din arbejdsplads eller et firma.

 Find os på Facebook - søg på: Næstved Firma Sport

www.naestvedfirmasport.dk


**Næstved
Firma Sport**