



Yoga for begyndere (blid yoga)

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

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

Yoga lærer dig at slappe af og trække vejret rigtigt.

Tid

Onsdag og søndag kl. 9.30 - 10.30.

Sted

Multisalen i Næstved Firma Sports Idrætscenter, Kasernevej 24.

Sæson

Onsdag: 9/1 - 10/4 2019

Søndag: 13/1 - 14/4 2019

Pris

Kr. 575,- pr. hold

Du kan låne både yogamåtte og tæppe hos os.

Tilmeld dig på

www.naestvedfirmasport.dk

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**