



Prøv POWER YOGA i foråret 2019

Kom i fysisk form, og find den psykiske balance med yoga.

Yoga er træning for krop og sind. Med power yoga får du sved på panden, og alle muskler og led bliver gennemarbejdet. Samtidig er yoga perfekt at kombinere med f.eks. løb, boldsport eller styrketræning, da mange træningsformer giver korte muskler, og de bliver strakt ud igen med yoga.

Holdet er for alle uanset køn og alder. Vi lover, at du bliver udfordret, og vi ligger ikke stille før de sidste 10 minutter.

Tid
Torsdag kl. 17.30 - 19.00

Sted
Multisalen, Idrætscentret
Kasernevej 24, 4700 Næstved

Sæson
Sæson: 17.01.2019 - 13.06.2019
(ferie uge 7, påske, uge 20 og Kr. Himmelfartsdag).

Pris
Kr. 750,-

Tilmelding
Læs mere og tilmeld dig på
www.naestvedfirmasport.dk

Mere information
Dorte Rye Silbo tlf. 40 38 19 64
eller ryeskov@silbo.dk

 Find os på Facebook - søg på:
Næstved Firma Sport

www.naestvedfirmasport.dk


**Næstved
Firma Sport**