



POWER YOGA

hos NFS - forår 2020

Kom i god fysisk form, og find den mentale balance med yoga

Yoga er god træning for krop og sind - og med power yoga får du sved på panden og gennemarbejdet alle muskler og led.

Yoga er også 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 - vi ligger ikke stille før de sidste 10 minutter.

Dage og tider

Mandag kl. 18.30 - 20.00

Torsdag kl. 17.30 - 19.00

Sted

Multisalen, Idrætscentret
Kasernevej 24, 4700 Næstved

Sæson

Mandag: 13. januar - 15. juni 2020

Torsdag: 16. januar - 18. juni 2020

(ferie uge 7, hele påskeugen,
Kr. Himmelfartsdag 21. maj, pinse).

Pris

Kr. 1.350,- for begge dage

Kr. 750,- for mandagshold

Kr. 800,- for torsdagshold

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**