



# AQUA FITNESS

## bevæg dig glad i varmt vand

Aqua Fitness giver både led, muskler og ryg nyt liv – og vandets modstand giver god muskeltræning for hele kroppen.

Aqua Fitness er for alle – unge og ældre – mænd og kvinder.

### Tid

Onsdage: kl. 15.00 – 16.00  
Fredage: kl. 10.00 – 11.00

Træningen varer 50 minutter, men afsæt tid til badning – både før og efter.

### Sted

Birkebjergparkens Varmtvandsbassin,  
Birkebjerg Allé 8, 4700 Næstved.

### Sæson 2022

Onsdagshold: 12. januar – 18. maj  
Fredagshold: 14. januar – 20. maj

Ferie: Uge 7, 15 og 16, samt  
d. 11/5 og d. 13/5.

### Pris

For et hold: Kr. 1.000,-  
For begge hold: Kr. 1.775,-

### Tilmeld dig

på [www.naestvedfirmasport.dk](http://www.naestvedfirmasport.dk)

### Mere information

Lise Skovgård, mail [snovski@gmail.com](mailto:snovski@gmail.com),  
tlf. 40 32 60 02.

 Find os på Facebook - søg på:  
Næstved Firma Sport

[www.naestvedfirmasport.dk](http://www.naestvedfirmasport.dk)

  
Næstved  
Firma Sport