



DYRK SAMMENHOLDET OG DIN MOTION I NFS FORÅR 2023

Vælg mellem 14 forskellige muligheder for bevægelse og sjov motion i et stærkt foreningsfællesskab.

Prøv f.eks. padel, zumba, badminton, yoga eller mandegymnastik.

ET PAR HURTIGE OM FIRMAIDRÆT I NFS

- **Alle kan være med**
 - du behøver ikke komme fra en arbejdsplads
- **Du tilmelder dig online**
 - og så er du med!



nfs
Næstved
Firma Sport

FORÅR 2023

FORMIDDAG

Padel:

Hver dag fra kl. 6.00-22.00

Bordtennis:

Lørdag kl. 9.00-11.00

Hatha yoga:

Onsdag kl. 9.30-10.30

Zumba Gold:

Tirsdag og fredag kl. 9.30-10.30

Tæppecurling:

Onsdag kl. 9.30-11.00

Seniorbadminton (for mænd):

Torsdag kl. 10.00-12.00

Stavgang:

Tirsdag og fredag kl. 10.00

Aqua-fitness:

Fredag kl. 10.00-11.00

Petanque:

Onsdag kl. 10.00-13.00

Powerhoop:

Tirsdag kl. 10.30-11.30

EFTERMIDDAG/AFTEN

Aqua-fitness:

Onsdag kl. 15.00-16.00

Badminton:

Mandag kl. 16.00-17.00 & 18.00-22.00
og onsdag kl. 17.00-22.00

Zumba Fitness:

Mandag og torsdag kl. 17.00-18.00

Power yoga:

Torsdag kl. 17.30-19.00

Hatha yoga:

Mandag kl. 17.30-18.30

Mandegymnastik:

Torsdag kl. 18.00-19.00

Indoor Biking:

Mandag, onsdag og torsdag
kl. 19.00-20.00

Vi kommer også ud til din
arbejdsplads og laver motion
for dig og dine kolleger – før,
efter eller i arbejdstiden.

Kontakt Lise Skovgård
telefon 40 32 60 02
og hør nærmere.



TILMELD DIG PÅ

WWW.NAESTVEDFIRMASPORT.DK



FØLG MED:
NÆSTVED FIRMA SPORT