



PRØV POWER YOGA I FORÅRET 2023

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

Yoga er træning for krop og sind. Med power yoga får du gennemarbejdet alle muskler og led, og den er perfekt at kombinere med f.eks. løb, boldsport eller styrketræning. 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

 Find os på Facebook - søg på:
Næstved Firma Sport

www.naestvedfirmasport.dk

Forårssæson 2023

Torsdage fra den 12. januar til den 8. juni 2023

Ferie: uge 7, påsken og Kr. Himmelfartsdag (18/5)

Pris
600,00 kr.
Walk-in: 65,00 kr

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

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


**Næstved
Firma Sport**