



Prøv POWER YOGA i efteråret 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.

Sted

Multisalen, Idrætscentret
Kasernevej 24, 4700 Næstved.

Tid

Torsdag kl. 17.30 - 19.00.

Efterårssæson 2023

Fra den 31. august til
den 7. december 2023
Ferie: uge 42.

Pris

Kr. 850,-

Tilmelding

Læs mere og tilmeld dig på
www.naestvedfirmasport.dk

Mere information

Dorte Rye Silbo tlf. 40 38 19 64
eller dry@skrivebordet.net



Find os på Facebook - søg på:
Næstved Firma Sport

www.naestvedfirmasport.dk


**Næstved
Firma Sport**