



PRØV POWER YOGA I FORÅRET 2024

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. styrketræning eller løb. 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.

Forårssæson 2024
Fra den 11. januar til
den 6. juni 2024.
Ferie: uge 7, påsken og
Kr. Himmelfartsdag (9/5)

Pris
1.190 kr.

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**