



DYRK SAMMENHOLDET OG DIN MOTION I NFS FORÅR 2025

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

Prøv f.eks. pickleball, zumba, yoga, badminton eller indoor biking

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!



LADIES MUD RACE DARK EDITION

Fredag den
14. marts 2025

nfs
Næstved
Firma Sport

FORÅR 2025

FORMIDDAG

Aqua fitness

Fredag kl. 10.00-11.00

Bordtennis

Lørdag kl. 9.00-11.00

Hatha yoga

Onsdag kl. 9.30-10.30

Padel

Hver dag fra kl. 6.00-24.00

Pickleball

Mandag kl. 10.00 & 11.00

Powerhoop

Tirsdag kl. 10.30-11.30

Seniorbadminton (for mænd)

Torsdag kl. 10.00-12.00

Stavgang

Tirsdag kl. 10.00

Tæppecurling

Onsdag kl. 9.30-11.00

Zumba Gold

Tirsdag og fredag kl. 9.30-10.30

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

Hatha yoga

Tirsdag kl. 17.00-18.00

Indoor Biking

Mandag, onsdag og torsdag
kl. 19.00-20.00

Mandegymnastik

Torsdag kl. 18.00-19.00

Padel

Hver dag fra kl. 6.00-24.00

Pickleball

Fredag kl. 15.00, 16.00 & 17.00

Power yoga

Torsdag kl. 17.30-19.00

Zumba Fitness

Mandag og torsdag kl. 17.00-18.00



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

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

TILMELD DIG PÅ
WWW.NAESTVEDFIRMASPORT.DK



FØLG MED:
NÆSTVED FIRMA SPORT