



# DYRK SAMMENHOLDET OG DIN MOTION I NFS EFTERÅR 2025

Vælg mellem 14 forskellige muligheder for sjov motion og bevægelse 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!



## NYHED! WALKATHON

Lørdag d. 13. september  
Tilmeld dig her!

**nfs**  
Næstved  
Firma Sport

# EFTERÅR 2025

## FORMIDDAG

### Bordtennis

Lørdag kl. 9.00-11.00

### Hatha yoga

Onsdag kl. 9.30-10.30

### Padel

Hver dag fra kl. 6.00-24.00

### 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. 13.00-14.00

### Badminton

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

### Hatha yoga

Tirsdag kl. 17.30-18.30

### 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](http://WWW.NAESTVEDFIRMASPORT.DK)



FØLG MED:  
NÆSTVED FIRMA SPORT

