



MANDEGYMNASTIK

EN TIME MED MOTION, GRIN OG GODT SELSKAB

Mandegymnastik er træning for mænd, der gerne vil holde sig i gang i godt selskab.

Vi laver alsidig motion med fokus på styrke, smidighed og balance – krydret med en god portion mandehumor og fællesskab.

Træningen er baseret på bronze-cirkel-træning, en effektiv og enkel form for øvelser, som alle kan være med til – uanset form og erfaring.

Kropsanalyse

Du får lavet en kropsanalyse i Næstved Rygcenter i starten af forløbet, hvor du får viden om din krops alder samt styrke og svage punkter.

Sæson

4. september – 18. december 2025.

Tid

Torsdag kl. 18.00-19.00.

Sted

NFS idrætscenter - hallen,
Kasernevej 24, Næstved.

Pris

Kr. 825,- for sæsonen inkl. kropsanalyse.

Mere information

Kontakt Bent Hansen på 25 62 78 95.

Tilmelding

Tilmeld dig på www.naestvedfirmasport.dk eller scan QR-koden.



Find os på Facebook - søg på:
Næstved Firma Sport

Læs mere på
www.naestvedfirmasport.dk

nfs
Næstved
Firma Sport