



DYRK SAMMENHOLDET OG DIN MOTION I NFS

Forår 2026

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

Prøv f.eks.

pickleball, zumba, yoga, badminton eller indoor biking.



NYHED! Kids Mud Race

Lørdag 30. maj 2026

Tilmeld dig her →



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!



Forår 2026



→ Tilmeld dig
lige her

FORMIDDAG

Bordtennis

Lørdag kl. 9.00–11.00

Hatha yoga

Onsdag kl. 09.00–10.00

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

Aqua fitness

Onsdag kl. 13.00–14.00

Badminton

Mandag kl. 18.00–22.00 Onsdag kl.
17.00–22.00

Hatha yoga

Mandag kl. 17.25–18.25 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

Mandag kl. 15.00–16.00 & 16.00–17.00
Fredag kl. 15.00–16.00 & 16.00–17.00

Power yoga

Torsdag kl. 17.30–19.00

Zumba Fitness

Mandag og torsdag kl. 17.00–18.00

Kollegamotion

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.

