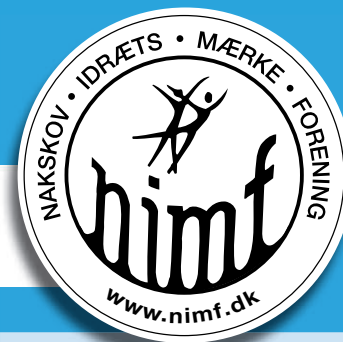


Nakskov Idrætsmærkeforening



NIMF SÆSON 2023/2024 • NIMF SÆSON

For børn og unge:

Mandag - 1. gang d. 4/9-2023 til d. 11/3-2024:
Sjipperne for børn 7-14 år+ **450,-**
Stormarkskolens Gymnastiksal - kl. 16.30 - kl. 18.00
v/Sille Andersen og Ida Jensen

For børn:

Onsdag - 1. gang d. 6/9-2023 til d. 13/3-2024:
Forældre - Bedste/barn hold 1-4 årige **450,-**
Nakskov Idrætscenter, hal 2 - kl. 16.00 - 17.00
v/Inge-Lise Olsen og Sofie Kallemoose

For børn:

Onsdag - 1. gang d. 6/9-2023 til d. 13/3-2024:
Leg og gymnastik - 4-7 årige **400,-**
Nakskov Idrætscenter, hal 2 - kl. 17.15 - 18.15
v/Inge-Lise Olsen

For børn og unge:

Torsdag - 1. gang d. 6/9-2023 til d. 25/4-2024:
Jump4Fun 8 - 15 år **500,-**
Nakskov Idrætscenter, hal 2 kl. 16.00 - 17.00
v/Inge Lise Olsen og Claus Christensen

For voksne:

Mandag - 1. gang d. 18/9-2023 til d. 28/3-2024:
BEMÆRK: Aflysning i uge 42
Motionsgymnastik for pensionister og efterlønnere m/k **400,-**
Nakskov Idrætscenter, hal 2 - kl. 14.15 - kl. 15.15
v/Birgitte Fog Larsen **Medbring selv en måtte**

Tirsdag - 1. gang d. 5/9-2023 til d. 12/3-2024:
Sundheds Seniortræning m/k - (Max. 15) Hel sæson

Nakskov Idrætscenter, karatelokalet - kl. 11.00 - 12.00 **700,-**
Marianne Okkels **Medbring selv en måtte**

Tirsdag - 1. gang d. 5/9-2023 til d. 12/3-2024:
Sundheds Seniortræning m/k - (Max. 15) Hel sæson
Nakskov Idrætscenter, karatelokalet kl. 12.30 - 13.30 **700,-**
v/Marianne Okkels **Medbring selv en måtte**

Tirsdag - 1. gang d. 5/9-2023 til d. 19/3-2024:
Yoga - BEMÆRK: Aflysning i uge 8-9-10 (Max. 20 personer)
Nakskov Bibliotek/Mødesalen - kl. 16:00 -17:15 **900,-**
v/Brit Davodi **Medbring selv en måtte og tæppe**

Tirsdag - 1. gang d. 19/9-2023 til d. 26/3-2024:
Herre Motionsgymnastik **500,-**
BEMÆRK: Aflysning i uge 42
Nakskov Idrætscenter, hal 2 - kl. 17.45 - 18.45
v/Jørgen Fog Larsen m.fl. **Medbring selv en måtte**

Tirsdag - 1. gang d. 5/9-2023 til d. 19/12-2023:
Vandgymnastik: (max 30 personer) Halv sæson
Nakskov Svømmecenter - kl. 19.30 - 21.00
(19:30 - 20:30 i sportsbassinet, samt 20:30 - 21:00 i varmtvandsbassinet)
Der er mulighed for at benytte saunaen fra:
Kl. 19:00 - 19:30 (inden træningen påbegyndes) **500,-**
v/Pia Carlsen og Nana Jakobsen

Onsdag - 1. gang d. 20/9-2023 til d. 20/3-2024:
BEMÆRK: Aflysning i uge 42
Motionsgymnastik for pensionister og efterlønnere
Nakskov Idrætscenter, karatelokalet - kl. 11.00 - kl. 12.00 **400,-**
v/ Birgitte Fog Larsen (Max. 30) **Medbring selv en måtte**

Torsdag - 1. gang d. 7/9-2023 til d. 14/3-2024:
Kvik Motion for damer **500,-**
Nakskov Idrætscenter, bokselokalet kl. 9.30 - kl. 10.30
v/ Marianne Okkels (max. 25) **Medbring selv en måtte**

Torsdag - 1. gang d. 7/9-2023 til d. 14/3-2024:
Kvik motion for Damer
Nakskov Idrætscenter, bokselokalet - kl. 11.00 - kl. 12.00 **500,-**
v/ Marianne Okkels (Max. 25) **Medbring selv en måtte**

Torsdag - 1. gang d. 7/9-2023 til d. 14/3-2024:
FRISKE PIGER "stram op" **500,-**
Nakskov Idrætscenter, hal 2 kl. 17.15 - kl. 18.15
v/Inge Lise Olsen **Medbring selv en måtte**

Torsdag - 1. gang d. 21/9-2023 til d. 21/3-2024:
Rounddance/Pardans m/k **500,-**
Nakskov Idrætscenter, bokselokalet - kl. 13.30 - kl. 14.30
v/ Birte Jakobsen og Anni Kristiansen
Husk skiftesko.

Torsdag - 1. gang d. 21/9-2023 til d. 21/3-2024:
Dans for seniorer m/k **500,-**
Nakskov Idrætscenter, bokselokalet - kl. 14.45 - kl. 15.45
v/ Birte Jakobsen og Anni Kristiansen
Husk skiftesko.

Torsdag - 1. gang d. 7/9-2023 til d. 14/3-2024:
Dancefit/Zumba - 15 år og opefter **700,-**
Nakskov Idrætscenter, Bokselokalet kl. 19.00 - kl. 20.00
v/Lise Due



ONLINE TILMELDING: WWW.NIMF.DK
Tilmelding kan også gøres på holdene

Holdstart i uge 36