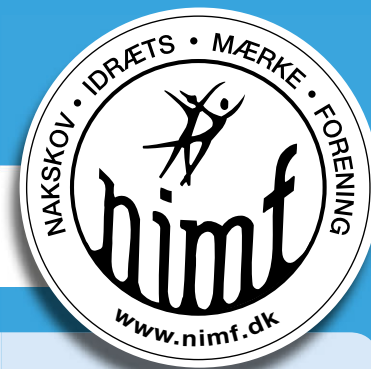


Nakskov Idrætsmærkeforening

Sæson 2020/2021 • Motion • Velvære • Fællesskab



HOLD FOR BØRN OG UNGE:

Jump Rope 7-14 år+

Leg og gymnastik 4- 6 år

Forældre – Bedste/barn 1 – 4 år

HOLD FOR VOKSNE:

Motionsgymnastik for pensionister/efterlønnere (medbring måtte)

Yoga (medbring måtte) (max 20 pers)

Kvik motion for damer (medbring måtte)

Sundhedsidræt og seniortræning (medbring måtte) (max 15 pers.) (15 gange)

Sundhedsidræt og seniortræning (medbring måtte) (max 15 pers) (15 gange)

Aqua træning for kvinder i str.XL (max 12 pers. Incl. træner)

Aqua træning for kvinder i str.XL fra 25 år (max 30 pers)

Herre motionsgymnastik (medbring måtte)

Motionsgymnastik for pensionister/efterlønnere (medbring måtte)

Effekt for voksne m/k (medbring måtte)

Kvik motion for damer (medbring måtte) (max 30 pers)

Friske piger – "stram op" (medbring måtte)

Dancefit /zumba fra 15 år

Dans for seniorer m/k

Rounddance/Pardans m/k.

Dans for seniorer m/k

STED:

Stormarksskolens gymnastiksal

NIC, hal 2

NIC, hal 2

NIC, hal 2

NIC, Karatelokale

NIC, hal 2

NIC, Karatelokale

NIC, Karatelokale

Sports- og varmtvandsbassinet

Sportsbassinet

NIC, hal 2

NIC, hal 2

NIC, hal 2

NIC, bokselokalet

NIC, hal 2

NIC, bokselokalet

NIC, bokselokalet

NIC, bokselokalet

NIC, bokselokalet

TRÆNINGSDAG:

Mandag 17.00 – 18.30

Onsdag 16.45 – 17.45

Torsdag 16.00 – 17.00

Mandag 14.15 – 15.15

Mandag 17.00 – 18.30

Mandag 18.30 – 19.30

Tirsdag 11.00 – 12.00

Tirsdag 12.30 – 13.30

Tirsdag 20.00 – 21.30

Tirsdag 20.00 – 21.00

Tirsdag 17.45 – 18.45

Onsdag 15.30 – 16.30

Onsdag 18.00 – 19.30

Torsdag 10.30 – 11.30

Torsdag 17.15 – 18.15

Torsdag 19.00 – 20.00

Torsdag 12.30 – 14.00

Torsdag 14.15 – 15.15

Torsdag 15.30 – 17.00

PRIS:

450.-

400.-

450.-

400.-

900.-

500.-

450.-

450.-

500.-

400.-

500.-

400.-

700.-

500.-

500.-

500.-

600.-

500.-

600.-

V/Sille Andersen, Clara Skovbølling

V/Inge-Lise Olsen, Sofie Kallemose

v/Inge-Lise Olsen, Josefine Kallemose

v/Birgitte Fog Larsen

v/Brit Davodi

v/Marianne Okkels

v/Marianne Okkels

v/Birgitte Fog Larsen

v/Camilla Nakskov

v/Camilla Nakskov

v/Jørgen Fog Larsen m. fl.

v/Birgitte Fog Larsen

v/Ruth Christensen

v/Marianne Okkels

v/Inge-Lise Olsen

v/Daniella Clausen

v/Birte Jakobsen og Anni Kristiansen

v/Birte Jakobsen og Anni Kristiansen

v/Birte Jakobsen og Anni Kristiansen



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

Holdstart i uge 37