

Nakskov Idrætsmærkeforening

Sæson 2021/2022 • Motion • Velvære • Fællesskab



FOR BØRN OG UNGE:

Mandag - 1. gang d. 6/9-2021 til d. 14/3-2022:

Jump Rope for børn 7-14 år+ 450,-
Stormarkskolens Gymnastiksal - kl. 17.00 – kl. 18.30
v/Sille Andersen, og Clara Skovbølling

Onsdag - 1. gang d. 8/9-2021 til d. 16/3-2022:

Leg og gymnastik - 4-6 årige 400,-
Nakskov Idrætscenter, hal 2 - kl. 16.00 - 17.00
v/Inge-Lise Olsen – Sofie Kallemose

Torsdag – 1. gang d. 9/9–2021 til d. 17/3-2022:

Forældre - Bedste/barn hold 1–4 årige 450,-
Nakskov Idrætscenter, hal 2 - kl. 16.00 – 17.00
v/Inge-Lise Olsen og Josefine Kallemose

Torsdag - 1. gang d. 9/9-2021 til d. 17/3-2022:

Jump4Fun 8 – 15 år 400,-
Nakskov Idrætscenter, hal 2 kl. 17.15 – kl. 18.15
v/Inge Lise Olsen og Mette Andresen

NYHED

FOR VOKSNE:

Mandag – 1. gang d. 6/9-2021 til d. 14/3-2022:

Motionsgymnastik for pensionister og efterlønnere m/k 400,-
Nakskov Idrætscenter, hal 2 - kl. 14.15 – kl. 15.15 (Aflyst i uge 38)
v/Birgitte Fog Larsen - **Medbring selv en måtte**

Mandag – 1. gang d. 6/9-2021 til d. 14/3-2022:

Yoga (Max. 20 personer)
Nakskov Idrætscenter, Hal 4 - Karateloaleet – kl. 16:15-17:45 900,-
v/Brit Davodi - **Medbring selv en måtte**

Tirsdag - 1. gang d. 14/9-2021 til d. 15/3-2022:

Sundhedsidræt og Seniortræning – (Max. 15) Hel sæson
Nakskov Idrætscenter, karateloaleet - kl. 11.00 - 12.00 700,-
Marianne Okkels - **Medbring selv en måtte**

Tirsdag - 1. gang d. 14/9-2021 til d. 15/3-2022:

Sundhedsidræt og Seniortræning – (Max. 15) Hel sæson
Nakskov Idrætscenter, karateloaleet kl. 12.30 - 13.30 700,-
v/Marianne Okkels - **Medbring selv en måtte**

Tirsdag - 1. gang d. 7/9-2021 til d. 26/4–2022:

Aqua træning for kvinder i str. XL: (max 30 personer) Hel sæson
Nakskov Svømmecenter - kl. 20.00 - 21.30 -
(20:00 – 21:00 i sportsbassinet, samt 21:00 – 21:30 i varmtvandsbassinet)

Der er mulighed for at benytte saunaen fra:

Kl. 19:30 – 20:00 (inden træningen påbegyndes) 900,-
v/Pia Carlsen

Tirsdag - 1. gang d. 14/9-2021 til d. 15/3-2022:

Herre Motionsgymnastik 500,-
Nakskov Idrætscenter, hal 2 - kl. 17.45 - 18.45
v/Jørgen Fog Larsen m.fl. - **Medbring selv en måtte**

Onsdag - 1. gang d. 8/9-2021 til d. 16/3-2022:

Motionsgymnastik for pensionister og efterlønnere
Nakskov Idrætscenter, karateloaleet - kl. 11.15 – kl. 12.15
(aflyst i uge 38) 400,-
v/ Birgitte Fog Larsen (Max. 30) - **Medbring selv en måtte**

Onsdag - 1. gang d. 8/9-2021 til d. 16/3-2022:

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. 16/9-2021 til d. 17/3-2022:

Kvik Motion for damer 500.-
Nakskov Idrætscenter, bokseloaleet kl. 9.30 – kl. 10.30
v/ Marianne Okkels (max. 25) - **Medbring selv en måtte**

Torsdag - 1. gang d. 16/9–2021 til d. 17/3-2022:

Kvik motion for Damer
Nakskov Idrætscenter, bokseloaleet - kl. 11.00 – kl. 12.00 500.-
v/ Marianne Okkels (Max. 25) - **Medbring selv en måtte**

Torsdag - 1. gang d. 9/9-2021 til d. 17/3-2022:

Dancefit/Zumba – 15 år og opefter 500.-
Nakskov Idrætscenter, Bokseloaleet kl. 19.00 – kl. 20.00
v/Lise Due

Torsdag - 1. gang d. 9/9-2021 til d. 31/3-2022:

Dans for seniorer m/k 600.-
Nakskov Idrætscenter, bokseloaleet - kl. 12.30 – kl. 14.00
v/ Birte Jakobsen og Anni Kristiansen

Torsdag – 1. gang d. 9/9-2021 til d. 31/3-2022:

Rounddance/Pardans m/k 500.-
Nakskov Idrætscenter, bokseloaleet - kl. 14.15 – kl. 15.15
v/ Birte Jakobsen og Anni Kristiansen

Torsdag – 1. gang d. 9/9-2021 til d. 31/3-2022:

Dans for seniorer m/k 600.-
Nakskov Idrætscenter, bokseloaleet - kl. 15.30 – kl. 17.00
v/ Birte Jakobsen og Anni Kristiansen



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

Holdstart i uge 36