

MEJDAL-HALGÅRD SPINNING AKTIVITETER

JULI 2019

UGE	DAG/DATO	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	BEM
27	MAN 01			1645-1745	Heidi					
	TIR 02									
	ONS 03	0900-1000	Jeanette							
	TOR 04									
	FRE 05									
	LØR 06	0800-0900	Per							
	SØN 07									
28	MAN 08			1645-1745	Heidi					
	TIR 09									
	ONS 10	0900-1000	Jeanette							
	TOR 11									
	FRE 12									
	LØR 13									
	SØN 14									
29	MAN 15			1645-1745	Heidi					
	TIR 16									
	ONS 17	0900-1000	Jeanette							
	TOR 18									
	FRE 19									
	LØR 20									
	SØN 21									
30	MAN 22									
	TIR 23									
	ONS 24	0900-1000	Jeanette							
	TOR 25									
	FRE 26									
	LØR 27									
	SØN 28									
31	MAN 29			1645-1745	Jeanette			2015-2115	Mike	
	TIR 30	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1930-2030	Julie	
	ONS 31			1645-1745	Kaj					

Spinning er en meget skånsom og effektiv motionsform som medvirker til styrkelse og fastholdelse af konditionen samt til øget kalorie forbrænding uanset alder og fysisk formåen.

Der er også plads til dig der ikke har prøvet spinning før. Mød blot op og bliv instrueret af vore dygtige instruktører. Medbring venligst håndklæde og drikkedunk. Cykelsko og iQniter pulsbælte kan lånes i lokalet eller pulsbælte til ejendom (375 kr.) kan bestilles/købes ved henvendelse til en af instruktørerne.

Du kan finde yderligere informationer om Mejdal-Halgård spinning i **Facebook gruppen** "Mejdal-Halgård Spinning".

Booking: <https://mejdal-halgaard-fitness.dk> Find det hold du vil booke – tryk på holdet – rul ned og tryk på Book.

Eventuelle tvivlsspørgsmål kan rettes til Preben Hein 30747614 eller mail prebenhein@outlook.dk

HUSK! Book kun de dage/tider, som du ved, du kan deltage på. Eventuel framelding så betids, så andre kan få glæde af din bookedede tid. Gælder også dem som er på venteliste.