

MEJDAL-HALGÅRD SPINNING AKTIVITETER

SEP 2019

UGE	DAG/DATO	TIDSRUM	Flemming	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	BEM
35	SØN 01	0900-1000	Kent							
36	MAN 02			1645-1745	Heidi			2015-2115	Mike	
	TIR 03	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1930-2030	Preben	
	ONS 04			1645-1745	Kaj					
	TOR 05	0900-1000	Benny	1645-1745	Jeanette			1930-2030	Martin	
	FRE 06			1615-1715	Kent					
	LØR 07	0800-0900	Flemming	0930-1030	Per					
	SØN 08	0900-1000	Heidi							
37	MAN 09			1645-1745	Heidi			2015-2115	Mike	
	TIR 10	0900-1000	Benny	1645-1745	Per			1930-2030	Per	
	ONS 11			1645-1745	Kaj					
	TOR 12	0900-1000	Benny	1645-1745	Jeanette			1930-2030	Per	
	FRE 13			1615-1715	Kent					
	LØR 14	0800-0900	Flemming	0930-1030	Martin					
	SØN 15	0900-1000	Kent							
38	MAN 16			1645-1745	Heidi			2015-2115	Mike	
	TIR 17	0900-1000	Preben	1645-1745	Heidi			1930-2030	Kim	
	ONS 18			1645-1745	Kaj					
	TOR 19	0900-1000	Benny	1645-1745	Jeanette			1930-2030	Martin	
	FRE 20			1615-1715	Kent					
	LØR 21	0800-0900	Flemming	0930-1030	Preben					
	SØN 22	0900-1000	Per							
39	MAN 23			1645-1745	Heidi			2015-2115	Mike	
	TIR 24	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1930-2030	Kim	
	ONS 25			1645-1745	Kaj					
	TOR 26	0900-1000	Benny	1645-1745	Per			1930-2030	Martin	
	FRE 27			1615-1715	Kent					
	LØR 28	0800-0900	Flemming	0930-1030	Preben					
	SØN 29	0900-1000	Heidi							
40	MAN 30			1645-1745	Heidi			2015-2115	Mike	

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 for dem som er på venteliste!