

MEJDAL-HALGÅRD SPINNING AKTIVITETER

OKT 2019

UGE	DAG/DATO	TIDSRUM	Flemming	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	BEM
40	TIR 01	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1930-2030	Kim	
	ONS 02			1645-1745	Kaj					
	TOR 03	0900-1000	Benny	1645-1745	Per			1930-2030	Preben	
	FRE 04			1615-1715	Kent					
	LØR 05	0800-0900	Flemming	0910-1010	Flemming					2-timer
	SØN 06	0900-1000	Kent							
41	MAN 07			1645-1745	Kaj			2015-2115	Mike	
	TIR 08	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1930-2030	Kim	
	ONS 09			1645-1745	Kaj					
	TOR 10	0900-1000	Benny	1645-1745	Per			1930-2030	Martin	
	FRE 11			1615-1715	Kent					
	LØR 12	0800-0900	Flemming	0930-1030	Preben					
	SØN 13	0900-1000	Kent							
42	MAN 14			1645-1745	Heidi			2015-2115	Preben	
	TIR 15	0900-1000	Preben	1645-1745	Per					
	ONS 16			1645-1745	Kaj					
	TOR 17	0900-1000	Benny	1645-1745	Per			1930-2030	Preben	
	FRE 18			1615-1715	Kent					
	LØR 19	0800-0900	Flemming	0930-1030	Heidi					
	SØN 20	0900-1000	Per							
43	MAN 21			1645-1745	Heidi			2015-2115	Mike	
	TIR 22	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1930-2030	Kim	
	ONS 23			1645-1745	Kaj					
	TOR 24	0900-1000	Benny	1645-1745	Preben			1930-2030	Per	
	FRE 25			1615-1715	Kent					
	LØR 26	0800-0900	Flemming	0930-1030	Preben					
	SØN 27	0900-1000	Per							
44	MAN 28			1645-1745	Heidi			2015-2115	Kent	
	TIR 29	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1930-2030	Kim	
	ONS 30			1645-1745	Kaj					
	TOR 31	0900-1000	Benny	1645-1745	Heidi			1930-2030	Per	

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!