

# MEJDAL-HALGÅRD SPINNING AKTIVITETER JAN 2020

UGE	DAG/DATO	TIDSRUM	Flemming	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	BEM
1	ONS 01			1645-1745	Kaj					
	TOR 02	0900-1000	Benny	1715-1815	Jeanette			1930-2030	Martin	
	FRE 03			1615-1715	Kent					
	LØR 04	0800-0900	Flemming	0930-1030	Per					
	SØN 05	0900-1000	Kent							
2	MAN 06			1645-1745	Heidi			2000-2100	Mike	
	TIR 07	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1930-2030	Kent	
	ONS 08			1645-1745	Kaj					
	TOR 09	0515-0615	Per	0900-1000	Benny	1715-1815	Jeanette	1930-2030	Martin	
	FRE 10			1615-1715	Kent					
	LØR 11	0800-0900	Flemming	0930-1030	Heidi					
	SØN 12	0900-1000	Preben	1030-1130	Preben (B)					
3	MAN 13			1645-1745	Heidi			2000-2100	Mike	
	TIR 14	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1930-2030	Kim	
	ONS 15			1645-1745	Kaj					
	TOR 16	0900-1000	Benny	1715-1815	Jeanette			1930-2030	Per	
	FRE 17			1615-1715	Kent					
	LØR 18	0800-0900	Flemming	0930-1030	Preben					
	SØN 19	0900-1000	Kent							
4	MAN 20			1645-1745	Heidi			2000-2100	Mike	
	TIR 21	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1930-2030	Jeanette	
	ONS 22			1645-1745	Kaj					
	TOR 23	0515-0615	Per	0900-1000	Benny	1715-1815	Jeanette	1930-2030	Martin	
	FRE 24			1615-1715	Heidi					
	LØR 25	0800-0900	Flemming	0930-1030	Preben					
	SØN 26	0900-1000	Kent							
5	MAN 27			1645-1745	Heidi			2000-2100	Mike	
	TIR 28	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1930-2030	Kim	
	ONS 29			1645-1745	Kaj					
	TOR 30	0900-1000	Benny	1715-1815	Jeanette			1930-2030	Martin	
	FRE 31	<b>KLARGØRING TIL 6-TIMERS SPINNING EVENT LØRDAG DEN 1. FEBRUAR I HAL-B</b>								

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 puls bælte kan lånes i lokalet eller puls bælte 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" eller hjemmesiden [www.mejdalhalgaardfitness.dk](http://www.mejdalhalgaardfitness.dk)

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

Eventuelle tvivsspørgsmål kan rettes til Preben Hein 30747614 eller mail [prebenhein@outlook.dk](mailto: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!**