

MEJDAL-HALGÅRD SPINNING AKTIVITETER

FEB 2020

UGE	DAG/DATO	TIDSRUM	Flemming	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	BEM
5	LØR 01	SPINNING EVENT 0800 - 1400								
	SØN 02	0900-1000	Heidi			1500-1600	Per			
6	MAN 03			1645-1745	Heidi			2000-2100	Mike	
	TIR 04	0900-1000	Preben	1645-1745	Heidi			1930-2030	Kim	
	ONS 05			1645-1745	Kaj					
	TOR 06	0515-0615	Per	0900-1000	Benny	1715-1815	Preben	1930-2030	Martin	
	FRE 07			1615-1715	Kent					
	LØR 08	0800-0900	Flemming	0930-1030	Mike					
	SØN 09	0900-1000	Kent			1500-1600	Preben			
7	MAN 10			1645-1745	Heidi			2000-2100	Mike	
	TIR 11	0900-1000	Preben	1645-1745	Heidi			1930-2030	Preben	
	ONS 12			1645-1745	Kaj					
	TOR 13	0900-1000	Benny	1715-1815	Heidi			1930-2030	Preben	
	FRE 14			1615-1715	Kent					
	LØR 15	0800-0900	Heidi	0930-1030	Preben					
	SØN 16	0900-1000	Jeanette			1500-1600	Kent			
8	MAN 17			1645-1745	Heidi			2000-2100	Mike	
	TIR 18	0900-1000	Preben	1645-1745	Preben			1930-2030	Kim	
	ONS 19			1645-1745	Kaj					
	TOR 20	0515-0615	Per	0900-1000	Benny	1715-1815	Preben	1930-2030	Martin	
	FRE 21			1615-1715	Kent					
	LØR 22	0800-0900	Flemming	0930-1030	Per					
	SØN 23	0900-1000	Per			1500-1600	Preben			
9	MAN 24			1645-1745	Heidi			2000-2100	Mike	
	TIR 25	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1930-2030	Kim	
	ONS 26			1645-1745	Kaj					
	TOR 27	0900-1000	Benny	1715-1815	Per			1930-2030	Martin	
	FRE 28			1615-1715	Kent					
	LØR 29	0800-0900	Flemming	0930-1030	Preben					

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" eller hjemmesiden 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 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 bookede tid. Gælder også for dem som er på venteliste!