

MEJDAL-HALGÅRD SPINNING AKTIVITETER NOV 2020

UGE	DAG/DATO	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	BEM
44	SØN 01	0830-0915	Preben	0930-1015	Preben	1500-1600	Per			
45	MAN 02			1645-1745	Heidi			2000-2100	Mike	
	TIR 03	0830+0915	Preben	0930-1015	Preben	1645-1745	Per	1930-2030	Kim	
	ONS 04			1645-1745	Kaj			1930-2030	Jesper	
	TOR 05	0830+0915	Benny	0930-1015	Benny	1715-1815	Per	1930-2030	Jesper	
	FRE 06			1615-1715	Kent					
	LØR 07	0800-0900	Flemming	0930-1030	Preben					
	SØN 08	0830-0915	Kaj	0930-1015	Kaj	1500-1600	Benny			
46	MAN 09			1645-1745	Heidi			2000-2100	Mike	
	TIR 10	0830-0915	Preben	0930-1015	Preben	1645-1745	Per	1930-2030	Kim	
	ONS 11			1645-1745	Kaj			1930-2030	Jesper	
	TOR 12	0515-0615	Per	0830+0930	Ben/Ben	1715-1815	Jesper	1930-2030	Preben	
	FRE 13			1615-1715	Kent					
	LØR 14	0800-0900	Flemming	0930-1030	Jeanette					
	SØN 15	0830-0915	Per	0930-1015	Per	1500-1600	Preben			
47	MAN 16			1645-1745	Heidi			2000-2100	Mike	
	TIR 17	0830+0915	Preben	0930-1015	Preben	1645-1745	Per	1930-2030	Kim	
	ONS 18			1645-1745	Kaj					
	TOR 19	0830+0915	Benny	0930-1030	Benny	1715-1815	Per	1930-2030	Jesper	
	FRE 20			1615-1715	Kent					
	LØR 21	0800-0900	Preben	0930-1030	Jeanette					
	SØN 22	0830-0915	Flemming	0930-1015	Flemming	1500-1600	Benny			
48	MAN 23			1645-1745	Heidi			2000-2100	Mike	
	TIR 24	0830-0915	Preben	0930-1015	Preben	1645-1745	Per	1930-2030	Kim	
	ONS 25			1645-1745	Kaj					
	TOR 26	0515-0615	Per	0830+0930	Ben/Ben	1715-1815	Preben	1930-2030	Jesper	
	FRE 27			1615-1715	Kent					
	LØR 28	0800-0900	Flemming	0930-1030	Heidi					
	SØN 29	0830-0915	Per	0930-1015	Per	1500-1600	Preben			
49	MAN 30			1645-1745	Heidi			2000-2100	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" 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 bookedede tid. Gælder også for dem som er på venteliste!