

# MEJDAL-HALGÅRD SPINNING AKTIVITETER DEC 2020

UGE	DAG/DATO	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	BEM
49	TIR 01	0830-0915	Preben	0930-1015	Preben	1645-1745	Per	1930-2030	Kim	
	ONS 02			1645-1745	Kaj			1930-2030	Jesper	
	TOR 03	0515-0615	Heidi	0830+0930	Benny	1715-1815	Per	1930-2030	Preben	
	FRE 04			1615-1715	Kent					
	LØR 05	0800-0900	Per	0930-1030	Preben					
	SØN 06	0830-0915	Flemming	0930-1030	Kent					
50	MAN 07			1645-1745	Heidi			2000-2100	Mike	
	TIR 08	0830-0915	Preben	0930-1015	Preben	1645-1745	Per	1930-2030	Kim	
	ONS 09			1645-1745	Kaj			1930-2030	Jesper	
	TOR 10	0515-0615	Per	0830+0930	Benny	1715-1815	Preben			
	FRE 11			1615-1715	Preben					
	LØR 12	0800-0900	Flemming	0930-1030	Heidi					
51	SØN 13	0830-0915	Heidi	0930-1015	Heidi	1500-1600	Per			
	MAN 14			1645-1745	Heidi			2000-2100	Mike	
	TIR 15	0830-0915	Benny	0930-1015	Benny	1645-1745	Per	1930-2030	Kim	
	ONS 16			1645-1745	Kaj			1930-2030	Jesper	
	TOR 17	0515-0615	Heidi	0830+0930	Benny	1715-1815	Per	1930-2030	Jesper	
	FRE 18			1615-1715	Kent					
52	LØR 19	0800-0900	Flemming	0930-1030	Preben					
	SØN 20	0830-0915	Kaj	0930-1015	Kaj	1500-1600	Per			
	MAN 21			1645-1745	Heidi			2000-2100	Mike	
	TIR 22	0830-0915	Preben	0930-1015	Preben	1645-1745	Per	1930-2030	Kim	
	ONS 23	0800-0900	Flemming	1645-1745	Kaj					
	TOR 24	0830-0915	Preben	0930-1015	Preben					
53	FRE 25	0900-1000	Per							
	LØR 26	0800-0900	Flemming	0930-1030	Kent					
	SØN 27	0830-0915	Preben	0930-1015	Preben					
	MAN 28	0800-0900	Flemming	1645-1745	Heidi			2000-2100	Mike	
	TIR 29	0830-0915	Preben	0930-1015	Preben	1645-1745	Per			
	ONS 30	0800-0900	Flemming	1645-1745	Kaj					
TOR 31	0800-0845	Kent	0900-0945	Per	1000-1045	Mike	1100-1145	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 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 tvivlsspørgsmål 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!**