

MEJDAL-HALGÅRD SPINNING AKTIVITETER

SEPTEMBER 2021

UGE	DAG/DATO	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	BEM
35	ONS 01			1645-1745	Kaj			1930-2030	Jesper	
	TOR 02	0900-1000	Benny			1715-1815	Per	1930-2030	Preben	
	FRE 03			1630-1730	Kent					
	LØR 04	0800-0900	Flemming	0930-1030	Per					
	SØN 05	0900-1000	Heidi							
36	MAN 06			1645-1745	Heidi			1930-2030	Mike	
	TIR 07	0900-1000	Preben	1645-1745	Per					
	ONS 08			1645-1745	Kaj			1930-2030	Jesper	
	TOR 09	0900-1000	Benny			1715-1815	Preben	1930-2030	Mike	
	FRE 10			1630-1730	Kent					
	LØR 11	0800-0900	Flemming	0930-1030	Preben					
	SØN 12	0900-1000	Heidi							
37	MAN 13			1645-1745	Heidi			1930-2030	Mike	
	TIR 14	0900-1000	Benny	1645-1745	Heidi					
	ONS 15			1645-1745	Kaj			1930-2030	Jesper	
	TOR 16	0900-1000	Benny			1715-1815	Per	1930-2030	Mike	
	FRE 17			1630-1730	Kent					
	LØR 18	0800-0900	Per	0930-1030	Preben					
	SØN 19	0900-1000	Flemming							
38	MAN 20			1645-1745	Heidi			1930-2030	Mike	
	TIR 21	0900-1000	Preben	1645-1745	Per					
	ONS 22			1645-1745	Kaj			1930-2030	Jesper	
	TOR 23	0515-0615	Per	0900-1000	Benny	1715-1815	Flemming	1930-2030	Preben	
	FRE 24			1630-1730	Kent					
	LØR 25	0800-0900	Flemming	0910-1010	Flemming					
	SØN 26	0900-1000	Kaj							
39	MAN 27			1645-1745	Heidi			1930-2030	Mike	
	TIR 28	0900-1000	Preben	1645-1745	Per					
	ONS 29			1645-1745	Kaj			1930-2030	Jesper	
	TOR 30	0900-1000	Benny			1715-1815	Per	1930-2030	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!