

# MEJDAL-HALGÅRD SPINNING AKTIVITETER AUGUST 2022

UGE	DAG/DATO	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	BEM
31	MAN 01			1645-1745	Jeanette			1930-2030	Mike	
	TIR 02	0900-1000	Preben	1645-1745	Heidi-H					
	ONS 03			1645-1745	Kaj					
	TOR 04	0900-1000	Preben	1645-1745	Heidi-N					
	FRE 05			1615-1715	Heidi-H					
	LØR 06	0800-0900	Heidi-N							
	SØN 07	0900-1000	Preben							
32	MAN 08			1645-1745	Heidi-H			1930-2030	Mike	
	TIR 09	0900-1000	Preben	1645-1745	Per					
	ONS 10			1645-1745	Kaj					
	TOR 11	0515-0615	Per	0900-1000	Preben	1645-1745	Heidi-N			
	FRE 12			1615-1715	Flemming					
	LØR 13	0800-0900	Heidi-H							
	SØN 14	0900-1000	Mike							
33	MAN 15			1645-1745	Jeanette			1930-2030	Mike	
	TIR 16	0900-1000	Preben	1645-1745	Per					
	ONS 17			1645-1745	Kaj					
	TOR 18	0900-1000	Benny	1645-1745	Heidi-N					
	FRE 19			1615-1715	Preben					
	LØR 20	0800-0900	Mike							
	SØN 21	0900-1000	Per							
34	MAN 22			1645-1745	Heidi-H			1930-2030	Mike	
	TIR 23	0900-1000	Benny	1645-1745	Per					
	ONS 24			1645-1745	Kaj					
	TOR 25	0515-0615	Per	0900-1000	Benny	1645-1745	Heidi-N			
	FRE 26			1615-1715	Heidi-H					
	LØR 27	0800-0900	Mike							
	SØN 28	0900-1000	Heidi-N							
35	MAN 29			1645-1745	Jeanette			1930-2030	Mike	
	TIR 30	0900-1000	Preben	1645-1745	Per					
	ONS 31			1645-1745	Kaj					

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 på 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 booket på ventelisten!**