

MEJDAL-HALGÅRD SPINNING AKTIVITETER

September 2022

UGE	DAG/DATO	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	BEM
35	TOR 01	0900-1000	Benny	1645-1745	Heidi-N					
	FRE 02			1615-1715	Heidi-H					
	LØR 03	0800-0900	Heidi-N							
	SØN 04	0900-1000	Heidi-N							
36	MAN 05			1645-1745	Heidi-H			1930-2030	Mike	
	TIR 06	0900-1000	Benny	1645-1745	Heidi-H					
	ONS 07			1645-1745	Kaj					
	TOR 08	0515-0615	Per	0900-1000	Benny	1645-1745	Heidi-N			
	FRE 09			1615-1715	Heidi-H					
	LØR 10	0800-0900	Per							
	SØN 11	0900-1000	Heidi-N							
37	MAN 12			1645-1745	Jeanette			1930-2030	Mike	
	TIR 13	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1930-2030	Kim	
	ONS 14			1645-1745	Kaj			1900-2000	Flemming	
	TOR 15	0900-1000	Benny	1645-1745	Heidi-N			1900-2000	Mike	
	FRE 16			1615-1715	Per					
	LØR 17	0800-0900	Heidi-H							
	SØN 18	0900-1000	Preben							
38	MAN 19			1645-1745	Heidi-H			1930-2030	Mike	
	TIR 20	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1930-2030	Kim	
	ONS 21			1645-1745	Kaj			1900-2000	Flemming	
	TOR 22	0515-0615	Per	0900-1000	Benny	1645-1745	Heidi-N			
	FRE 23			1615-1715	Jesper					
	LØR 24	0800-0900	Per							
	SØN 25	0900-1000	Heidi-N							
39	MAN 26			1645-1745	Heidi-H			1930-2030	Mike	
	TIR 27	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1930-2030	Kim	
	ONS 28			1645-1745	Kaj			1900-2000	Flemming	
	TOR 29	0900-1000	Benny	1645-1745	Heidi-N			1900-2000	Mike	
	FRE 30			1615-1715	Heidi-N					

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

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 booket på ventelisten!