

MEJDAL-HALGÅRD SPINNING AKTIVITETER DECEMBER 2022

UGE	DAG/DATO	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	BEM
48	TOR 01	0900-1000	Benny	1645-1745	Heidi-N			1900-2000	Preben	
	FRE 02			1615-1715	Per					
	LØR 03	0800-0900	Heidi-N							
	SØN 04	0900-1000	Kent							
49	MAN 05			1645-1745	Jeanette			1930-2030	Mike	
	TIR 06	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1930-2030	Kim	
	ONS 07			1645-1745	Kaj			1900-2000	Flemming	
	TOR 08	0900-1000	Benny	1645-1745	Heidi-N			1900-2000	Heidi-H	
	FRE 09			1615-1715	Per					
	LØR 10	0800-0900	Flemming							
	SØN 11	0900-1000	Mike							
	MAN 12			1645-1745	Heidi-H			1930-2030	Mike	
	TIR 13	0900-1000	Benny	1645-1745	Per			1930-2030	Kim	
	ONS 14			1645-1745	Kaj			1900-2000	Kent	
50	TOR 15	0900-1000	Preben	1645-1745	Heidi-N			1900-2000	Benny	
	FRE 16			1615-1715	Jesper					
	LØR 17	0800-0900	Heidi-N							
	SØN 18	0900-1000	Kent							
	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	0900-1000	Benny	1645-1745	Heidi-N			1900-2000	Mike	
	FRE 23			1615-1715	Per					
	LØR 24	0800-0900	Heidi-N							
52	SØN 25	0900-1000	Preben							
	MAN 26	0900-1000	Per					1930-2030	Mike	
	TIR 27	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1930-2030	Benny	
	ONS 28			1645-1745	Kaj					
	TOR 29	0900-1000	Benny	1645-1745	Heidi-N			1900-2000	Heidi-H	
	FRE 30			1615-1715	Jesper					
	LØR 31	0800-0900	Flemming	0930-1030	Mike	1100-1200	Kent			

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 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 tvivsspørgsmål 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 booket på ventelisten!