

MEJDAL-HALGÅRD SPINNING AKTIVITETER FEBRUAR 2023

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

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 bookedede tid. Gælder også for dem som er booket på ventelisten!