

MEJDAL-HALGÅRD SPINNING AKTIVITETER NOVEMBER 2024

UGE	DAG/DATO	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	BEM
44	FRE 01			1615-1715	Jesper					
	LØR 02	0800-0900	Flemming							
	SØN 03	0900-1000	Heidi-N							
45	MAN 04			1645-1745	Heidi-H			1930-2030	Mike	
	TIR 05	0900-1000	Preben	1645-1745	Heidi-N			1900-2000	Benny	
	ONS 06			1645-1745	Kaj					
	TOR 07	0900-1000	Benny	1700-1800	Heidi-N			1900-2000	Flemming	
	FRE 08			1615-1715	Jesper					
	LØR 09	0800-0900	Heidi-H							
	SØN 10	0900-1000	Heidi-N							
46	MAN 11			1645-1745	Heidi-H			1930-2030	Mike	
	TIR 12	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1900-2000	Benny	
	ONS 13			1645-1745	Kaj					
	TOR 14	0900-1000	Benny	1700-1800	Heidi-N			1900-2000	Heino	
	FRE 15			1615-1715	Jesper					
	LØR 16	0800-0900	Preben							
	SØN 17	0900-1000	Heidi-N							
47	MAN 18			1645-1745	Jeanette			1930-2030	Mike	
	TIR 19	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1900-2000	Flemming	
	ONS 20			1645-1745	Kaj					
	TOR 21	0900-1000	Benny	1700-1800	Heidi-N			1900-2000	Flemming	
	FRE 22			1615-1715	Jesper					
	LØR 23	0800-0900	Per							
	SØN 24	0900-1000	Heidi-N							
48	MAN 25			1645-1745	Heidi-H			1930-2030	Mike	
	TIR 26	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1900-2000	Heino	
	ONS 27			1645-1745	Kaj					
	TOR 28	0900-1000	Benny	1700-1800	Heidi-N			1900-2000	Per	
	FRE 29			1615-1715	Heidi-N					
	LØR 30	0800-0900	Flemming							

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> Opret konto– 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!