

MEJDAL-HALGÅRD SPINNING AKTIVITETER

FEBRUAR 2025

UGE	DAG/DATO	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	BEM
5	LØR 01	0800-0900	Heino	0930-1030	Benny					
	SØN 02	0900-1000	Heidi-N	1530-1630	Preben					
6	MAN 03			1645-1745	Heidi-H			1930-2030	Mike	
	TIR 04	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1900-2000	Benny	
	ONS 05			1645-1745	Kaj					
	TOR 06	0900-1000	Benny	1700-1800	Heidi-N			1900-2000	Mike	
	FRE 07			1615-1715	Jesper					
	LØR 08	0800-0900	Flemming	0930-1030	Benny					
	SØN 09	0900-1000	Heidi-N	1530-1630	Preben					
7	MAN 10			1645-1745	Heidi-H			1930-2030	Mike	
	TIR 11	0900-1000	Heidi-N	1645-1745	Per			1900-2000	Kent	
	ONS 12			1645-1745	Kaj					
	TOR 13	0900-1000	Benny	1700-1800	Heidi-N			1900-2000	Heino	
	FRE 14			1615-1715	Jesper					
	LØR 15	0800-0900	Flemming	0930-1030	Preben					
	SØN 16	0900-1000	Heidi-N	1530-1630	Benny					
8	MAN 17			1645-1745	Heidi-N			1930-2030	Mike	
	TIR 18	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1900-2000	Benny	
	ONS 19			1645-1745	Kaj					
	TOR 20	0900-1000	Benny	1700-1800	Heidi-H			1900-2000	Kent	
	FRE 21			1615-1715	Jesper					
	LØR 22	0800-0900	Heidi-N	0930-1030	Flemming					
	SØN 23	0900-1000	Per	1530-1630	Preben					
9	MAN 24			1645-1745	Heidi-H			1930-2030	Mike	
	TIR 25	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1900-2000	Flemming	
	ONS 26			1645-1745	Kaj					
	TOR 27	0900-1000	Benny	1700-1800	Heidi-N			1900-2000	Kent	
	FRE 28			1615-1715	Jesper					

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. Framelding så betids, så andre kan få glæde af din bookede tid. **Gælder også dem som er på venteliste!** Derudover markering af cykel senest 5 minutter før starttid!!!