

MEJDAL-HALGÅRD SPINNING AKTIVITETER

JANUAR 2026

UGE	DAG/DATO	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	BEM
1	TOR 01									
	FRE 02			1615-1715	Jesper					
	LØR 03	0800-0900	Flemming							
	SØN 04	0900-1000	Heidi-N							
2	MAN 05			1645-1745	Heidi-H			1930-2030	Mike	
	TIR 06	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1900-2000	Jeanette	
	ONS 07			1645-1745	Kaj					
	TOR 08	0900-1000	Benny	1700-1800	Heidi-N			1900-2000	Preben	
	FRE 09			1615-1715	Jesper					
	LØR 10	0800-0900	Flemming							
	SØN 11	0900-1000	Heidi-N							
3	MAN 12			1645-1745	Heidi-H			1930-2030	Mike	
	TIR 13	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1900-2000	Heino	
	ONS 14			1645-1745	Kaj					
	TOR 15	0900-1000	Benny	1700-1800	Heidi-N			1900-2000	Flemming	
	FRE 16			1615-1715	Jesper					
	LØR 17	0800-0900	Flemming							
	SØN 18	0900-1000	Heidi-N							
4	MAN 19			1645-1745	Heidi-H			1930-2030	Mike	
	TIR 20	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1900-2000	Jeanette	
	ONS 21			1645-1745	Kaj					
	TOR 22	0900-1000	Benny	1700-1800	Heidi-N			1900-2000	Preben	
	FRE 23			1615-1715	Per					
	LØR 24	0800-0900	Flemming							
	SØN 25	0900-1000	Heidi-N							
5	MAN 26			1645-1745	Heidi-H			1930-2030	Mike	
	TIR 27	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1900-2000	Kim	
	ONS 28			1645-1745	Kaj					
	TOR 29	0900-1000	Benny	1700-1800	Heidi-N			1900-2000	Flemming	
	FRE 30			1615-1715	Jesper					
	LØR 31	0800-0900	Preben							

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 profil. 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!

Ps.: Hvis de bookede ikke har afmærket en cykel senest 5 minutter før starttid, tilgår den ikke afmærkede cykel fremmødte fra ventelisten!