

MEJDAL-HALGÅRD SPINNING AKTIVITETER

FEBRUAR 2026

UGE	DAG/DATO	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	BEM
5	SØN 01	0900-1000	Heidi-N							
6	MAN 02			1645-1745	Heidi-H			1930-2030	Mike	
	TIR 03	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1900-2000	Kim	
	ONS 04			1645-1745	Kaj					
	TOR 05	0900-1000	Benny	1700-1800	Heidi-N			1900-2000	Flemming	
	FRE 06			1615-1715	Per					
	LØR 07	0800-0900	Flemming							
	SØN 08	0900-1000	Heidi-N							
7	MAN 09			1645-1745	Heidi-H			1930-2030	Preben	
	TIR 10	0900-1000	Heidi-N	1645-1745	Per			1900-2000	Kim	
	ONS 11			1645-1745	Kaj					
	TOR 12	0900-1000	Benny	1700-1800	Heidi-N			1900-2000	Preben	
	FRE13			1615-1715	Per					
	LØR 14	0800-0900	Flemming							
	SØN15	0900-1000	Heidi-N							
8	MAN 16			1645-1745	Heidi-H			1930-2030	Mike	
	TIR17	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1900-2000	Kim	
	ONS 18			1645-1745	Kaj					
	TOR 19	0900-1000	Benny	1700-1800	Heidi-N			1900-2000	Heino	
	FRE 20			1615-1715	Jesper					
	LØR 21	0800-0900	Flemming							
	SØN 22	0900-1000	Heidi-H							
9	MAN 23			1645-1745	Heidi-H			1930-2030	Mike	
	TIR 24	0900-1000	Preben	1645-1745	Per			1900-2000	Jeanette	
	ONS 25			1645-1745	Kaj					
	TOR 26	0900-1000	Benny	1700-1800	Heidi-N			1900-2000	Flemming	
	FRE 27			1615-1715	Jesper					
	LØR 28	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 profil. 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 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!