

MEJDAL-HALGÅRD SPINNING AKTIVITETER

JULI 2026

UGE	DAG/DATO	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	BEM
27	ONS 01									
	TOR 02	0900-1000	Flemming							
	FRE 03									
	LØR 04	0800-0900	Preben							
	SØN 05									
28	MAN 06									
	TIR 07			1645-1745	Per					
	ONS 08									
	TOR 09									
	FRE10									
	LØR 11									
	SØN12									
29	MAN 13									
	TIR 14			1645-1745	Per					
	ONS15									
	TOR 16			1700-1800	Heidi-H					
	FRE17									
	LØR 18									
	SØN 19									
30	MAN 20									
	TIR 21			1645-1745	Per					
	ONS 22									
	TOR 23			1700-1800	Heidi-H					
	FRE 24									
	LØR 25	0800-0900	Preben							
	SØN 26									
31	MAN 27	1645-1745	Heidi-H							
	TIR 28	0900-1000	Flemming	1645-1745	Per					
	ONS 29									
	TOR 30			1700-1800	Heidi-N					
	FRE31									

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!