

MEJDAL-HALGÅRD SPINNING AKTIVITETER

AUGUST 2026

UGE	DAG/DATO	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	BEM
31	LØR 01	0800-0900	Preben							
	SØN 02	0900-1000	Heidi-N							
32	MAN 03			1645-1745	Heidi					
	TIR 04	0900-1000	Preben	1645-1745	Per					
	ONS 05									
	TOR 06	0900-1000	Preben	1700-1800	Heidi-N					
	FRE07			1615-1715	Jesper					
	LØR 08	0800-0900	Preben							
	SØN 09	0900-1000	Heidi-N							
33	MAN 10			1645-1745	Jeanette			1930-2030	Mike	
	TIR 11	0900-1000	Preben	1645-1745	Per					
	ONS 12			1645-1745	Kaj					
	TOR 13	0900-1000	Preben	1700-1800	Heidi-N					
	FRE14			1615-1715	Jesper					
	LØR 15	0800-0900	Per							
	SØN 16	0900-1000	Heidi-N							
34	MAN 17			1645-1745	Heidi			1930-2030	Mike	
	TIR 18	0900-1000	Preben	1645-1745	Per					
	ONS 19			1645-1745	Kaj					
	TOR 20	0900-1000	Preben	1700-1800	Heidi-N					
	FRE 21			1615-1715	Preben					
	LØR 22	0800-0900	Flemming							
	SØN 23	0900-1000	Heidi-N							
35	MAN 24			1645-1745	Jeanette			1930-2030	Mike	
	TIR 25	0900-1000	Preben	1645-1745	Per					
	ONS 26			1645-1745	Kaj					
	TOR 27	0900-1000	Preben	1700-1800	Heidi-N					
	FRE28			1615-1715	Jesper					
	LØR 29	0800-0900	Heino							
	SØN 30	0900-1000	Heidi-N							
36	MAN 31			1645-1745	Heidi			1930-2030	Mike	

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!