MEJDAL-HALGÅRD SPINNING AKTIVITETER
NOVEMBER 2026

UGE	DAG/DATO	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	TIDSRUM	INSTR	BEM
44	SØN 01	0900-1000	**Heidi-N**							
45	MAN 02			1645-1745	**Jeanette**			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**					
	FRE 06			1615-1715	**Jesper**					
	LØR 07	0800-0900	**Heidi-H**							
	SØN 08	0900-1000	**Heidi-N**							
46	MAN 09			1645-1745	**Heidi-H**			1930-2030	**Mike**	
	TIR 10	0900-1000	**Preben**	1645-1745	**Per**					
	ONS 11			1645-1745	**Kaj**					
	TOR 12	0900-1000	**Benny**	1700-1800	**Heidi-N**			1900-2000	**Flemming**	
	FRE 13			1615-1715	**Jesper**					
	LØR 14	0800-0900	**Jesper**							
	SØN 15	0900-1000	**Jeanette**							
47	MAN 16			1645-1745	**Heidi-H**			1930-2030	**Mike**	
	TIR 17	0900-1000	**Preben**	1645-1745	**Flemming**			1900-2000	**Kim**	
	ONS 18			1645-1745	**Kaj**					
	TOR 19	0900-1000	**Benny**	1700-1800	**Heidi-N**					
	FRE 20			1615-1715	**Jesper**					
	LØR 21	0800-0900	**Flemming**							
	SØN 22	0900-1000	**Heidi-N**							
48	MAN 23			1645-1745	**Jeanette**			1930-2030	**Mike**	
	TIR 24	0900-1000	**Preben**	1645-1745	**Per**					
	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**							
	SØN 29	0900-1000	**Heidi-N**							
49	MAN 30			1645-1745	**Heidi-H**			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!