

Hejsa

Som tidligere nævnt kører vi spinning af ganske høj klasse på Søndervig Fitness berammende til Langfredag med kursus og formiddagen og Marathon spinning om eftermiddagen samt aftenen med.....

Det unikke er vel at vi sætter 40 BODY BIKE CYKLER til rådighed - de 40 cykler er om formiddagen total udsolgt - Det har været straks sværet at fylde alle 40 cykler til den 10 timers lange marathon spinning og holdsammensætningen er et sted mellem 1- 5 personer (vi har 14 hold a 5 personer på nuværende og der kommer sikkert flere til i løbet af de næste dage)

Da vi nu har 40 cykler og mulighed for at vise dig det nye ACTIVO system som en helt fantastisk måde at køre spinning på er det vores håb gennem vores nye tiltag at kunne give alle muligheden for at gæstekøre på Søndervig Fitness som enkel person uanset om du er nybegynder eller øvet.

09.00 - 12.00 Spinningskursus -

UDSOLGT - programmet er ; Basal Fysiologi/træningslære, Tanken bag intensitetsskalaen, præsentation af ACTIVO, 60 minutters praktisk træning med ACTIVO v/ Brian Overkær

12.00 - 14.00 Frokost for dem der har gennemgående fysisk aktivitet

14.00 - 24.00 Marathon spinning for hold med op til 5 personer pr cykel.....pris kr. 600,- for 10 timer
Enkel mands spinning hvor du booker dig ind til 2 timers spinning med ledig instruktør

Book dig ind til 2 timer ved valgfri instruktør for kr. 75,- pr time

14.00 - 14.55 Fnuggi

15.00 - 15.55 Slyk

16.00 - 16.55 Brian Overkær

17.00 - 17.55 Brian Overkær eller Trine fra Tarm

18.00 - 18.55 Sussi fra Silkeborg

19.00 - 19.55 Fnuggi
20.00 - 20.55 Michael fra Oksbøl
21.00 - 21.55 Michael fra Oksbøl
22.00 - 22.55 Slyk
23.00 - 23.55 Brian Overkær

Dette tiltag er lavet fordi at det giver flere folk muligheden for at kunne prøve spinning og de valgfrie timer om eftermiddagen giver de folk som skal køre langt muligheden for at deltage uden det bliver for sent.

www.beachbowl.dk er jo en sand perle af muligheder med gode spise muligheder og aktiviteter for hele familien så det er altså ikke en undskyldning der ikke er noget til lillemor/lillefar eller børnene - det hele kan kombineres.

Tilmelding kan kun ske på fnuggi@edf.dk - indbetalingen kan ske på reg nummer 7656 - konto nummer 2164657 hvor du oplyser navn på holdet - navne på de der deltager - kontakt person og telefon nummer samt e mail adresse sender du til mig på mail.

Du er velkommen til at ringe til mig på 3061 1005
Venlig hilsen
Kjeld "Fnug" Thorup