

Indoor Cycling

1. halvår 2018

Så er JDRI klar med 1. halvårs indoor cycling program

Indoor cycling 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 indoor cycling 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 købes ved henvendelse til Preben Hein (se nedenfor).

Indoor Cycling tilbud i perioden 08 JAN – 22 JUN

Mandage kl. 1830 – 1930

Tirsdage kl. 0800 – 0900

Onsdage kl. 1330 – 1430

Fredage kl. 1100 – 1200

Der kan pga. uforudsete ændringer ske aflysninger. Hold derfor øje med den månedsvise ophængte aktivitetskalender i lokalet eller på Facebook under (JDRI INDOOR CYCLING).

Evt. spørgsmål vedrørende indoor cycling kan rettes til Preben Hein på MOB: 30 74 76 14 eller Email aphein@webspeed.dk

Se evt. JDRI hjemmeside: www.jdri.dk