

Jule Indoor Cycling Event den 14. og 15. december 2011

Skrevet af Preben Hein

Mandag, 19. december 2011 21:10

JDRI gennemførte den 14 og 15 DEC 2011 et jule indoor cycling event på 2 X 45 minutter, som afslutning på et fantastisk år med stor tilslutning såvel i dagtimerne som om aftenen.

Instruktørerne Thomas og Preben ledede slagets gang onsdag eftermiddag og Jesper og Niels svingede stokken torsdag aften.

Under instruktørskifte var der en kort pause til at få fyldt vandflaskerne op og få lidt kulhydrater, i form af frugt, til de hårdt arbejdende muskler. Efter nedvarmning, udspænding, oprydning og et velfortjent bad, var der gløgg og æbleskiver, og alle deltagere såvel onsdag som torsdag, virkede meget tilfredse med arrangementets.

Der er flere billeder fra ovennævnte event under menupunktet "billedgalleri".

Indoor Cycling udvalget håber, at endnu flere vil dukke op og deltage i en eller flere af tilbuddene i arbejdstiden (mandage, tirsdage, onsdage og fredage) og/eller de to tilbud i fritiden (mandage og torsdage i tidsrummet 1830 - 1930).

JDRI indoor cycling starter op igen i mandag den 9. januar 2012 kl. 1400.

I ønskes alle en glædelig jul samt et lykkebringende nytår

Jule Indoor Cycling Event den 14. og 15. december 2011

Skrevet af Preben Hein

Mandag, 19. december 2011 21:10

