



Jule Indoor Cycling Event den 13. december 2012

JDRI gennemførte den 13 DEC 2012 et jule indoor cycling event på 2 X 55 minutter, som afslutning på et fantastisk år med stor tilslutning såvel i dagtimerne som om aftenen.

Instruktørerne Niels og Thomas ledede slagets gang og levede fuldt op til deltagernes forventninger.

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,

JDRI Indoor cycling juleevent 2012

Skrevet af Preben Hein

Onsdag, 16. januar 2013 13:39

og alle deltagere virkede meget tilfredse med aftenens arrangement.

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). Program kan ses under "aktiviteter – Indoor cycling"

JDRI indoor cycling 2013 startede i mandags.

I ønskes alle et lykkebringende nytår

[Gå direkte til billedgalleriet her](#)

{jcomments on}