Indoor cycling event den 28. januar 2013

Skrevet af Preben Hein
Mandag, 04. februar 2013 10:21



JDRI gennemførte den 28 JAN 2013, om aftenen med 22 deltagere, et indoor cycling event på 2 X 55 minutter med Flemming og Preben som motivatorer- og indpiskere.

Under instruktørskifte var der en kort pause til at få fyldt vandflasker op, og få lidt kulhydrater i form af frugt, til de hårdt arbejdende muskler.

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

Indoor cycling udvalget glæder sig over den store tilslutning i såvel dagtimerne som ved de to aftenkørsler her i 2013.

Selv om Forsvaret har ændret politik mht. frivillig idræt i arbejdstiden for en del af dens ansatte, så har flere af de tidligere indoor cycling deltagere, fra de berørte tjenester, heldigvis fundet vej

til indoor cycling tilbuddene uden for arbejdstiden.

Næste indoor cycling event er berammet til torsdag den 21. marts i tidsrummet 1830 – 2030. Så sæt allerede nu et kryds i kalenderen til denne strabadserende aften.

Med sportslig hilsen

Indoor cycling udvalget

{jcomments on}