

Jule indoor cycling event onsdag den 17. december 2014

Skrevet af Administrator

Fredag, 19. december 2014 08:09 -

Jule indoor cycling event onsdag den 17. december 2014



JDRI gennemførte den 17. december 2014 i tidsrummet 1830 – 2030 et jule indoor cycling event på 2 X 55 minutter som afslutning på et fantastisk år med tilfredsstillende tilslutning såvel i dagtimerne som om aftenen.

De nitten deltagere i første time var for de flestes vedkommende mødt i god tid inden start for at være klar fra første brøl fra højtalerne. Niels styrede slagets gang i første halvdel af eventen og alle gav den fuld gas. Ved start anden halvdel af eventen var enkelte stået af og nye kommet til. Rene som var styrmand på anden del fik vredet de sidste sveddråber ud af de fantastisk hårdtarbejdende, humørfyldte og motiverede deltagere (sådan).

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

Jule indoor cycling event onsdag den 17. december 2014

Skrevet af Administrator

Fredag, 19. december 2014 08:09 -

Efter nedvarmning, oprydning og et velfortjent bad, var der gløgg og æbleskiver, og alle deltagere virkede meget tilfredse med egen indsats og aftenens arrangement i øvrigt. Indoor cycling udvalget håber, at endnu flere vil dukke op i 2015 og deltage i en eller flere af tilbuddene i arbejdstiden (tirsdage 0730 – 0830), onsdage (1330 – 1430) og fredage (1100 – 1200) og/eller de tre tilbud i fritiden (mandage og torsdage i tidsrummet (1830 – 1930) og onsdage i tidsrummet (1900 – 2000)). Program kan ses under "aktiviteter – Indoor cycling" på JDRI hjemmesiden eller på Facebook under (JDRI INDOOR CYCLING). JDRI indoor cycling 2015 starter mandag den 5. januar.

I ønskes alle en glædelig jul samt et lykkebringende nytår