



SPINNING

Indbydelse til spinning for alle MA på Aalborg Kaserner.

Spinning er en motionsform, hvor DU selv bestemmer tempoet!

Onsdag er vores træningsdag (bemærk at dagen er ændret fra torsdag).

Tidspunktet for timen er 14.00 – 15.00

Stedet for Spinningtimerne er bygning 22 B. NUK (se kort)

Ændringen er gældende fra onsdag den 22. marts 2017.

Herefter kører vi fast hver onsdag kl. 1400.

Husk en drikkedunk og evt. et håndklæde – det bliver varmt!

Der er SUUNTO anlæg til rådighed. Det betyder, at du kan få et pulsur på under træningen. Efter træningen kan du få en udskrift af din træningsindsats. Udskriften kan også sendes til din FIIN- eller internetadresse, hvis dette ønskes

Tilmelding til Spinning på mail til **TRR-KTP-SPINNING**, hvorefter de bookede deltagere kommer på en liste, som placeres på vores spinning-hjemmeside.

[LINK TIL SPINNIGS HJEMMESIDE](#)

Trænregimentet – Velfærdstjenesten – Spinning

Der er 15 pladser til hver time.

Skriv jer på i god tid, så du sikres en plads. Hold kan aflyses ved få tilmeldte.
Husk at melde fra på listen, hvis I bliver forhindret.

På vegne af AKIF Spinning 2017 instruktører

Hanne Mølgaard

