

SPINNING

Instruktøren sørger for en herlig fælles cykeltur med sjov, god musik og masser af udfordring.

Du vil opnå følgende fordele:

- Konditionstræning
- Styrker ben og mave
- Smid kiloene



Er du **nybegynder**, så kan du være med på alle hold.

Mød blot op 10 min. før holdstart til instruktion i indstilling af cykel og grundteknik.

Som **øvet** vil du hele tiden kunne udfordre dig selv til at blive stærkere, hurtigere og øge din kondition. Instruktøren kan hjælpe dig med råd og vejledning.

Anvend **pulsbælte** og få mere ud af træningen. Du kan låne et bælte af os, eller købe dit eget personlige bælte og evt. få træningsrapport tilsendt på mail efter timen.

Sko låner du gratis af os – du kan også vælge at medbringe dine egne!

Husk **drikkedunk** og et **lille håndklæde**!

Vi ses i sadlen

Spinning instruktørerne