

Bodybike 2011/2012 ☺

(det er ikke mere tilladt at bruge ordet spinning, så derfor hedder det fremover bodybike)

Klubben tilbyder igen 2 hold for børn og 6 hold for voksne. Det foregår i vores lokaler på Byskolen hvor klubben råder over 20 cykler samt en instruktørcykel.

Alle hold starter i uge 40 – 1. hold den 3. oktober kl 1645.

HOLD 1	MANDAG	1645 - 1745	FLEMMING WEWER
HOLD 2	MANDAG	1815 - 1915	OLE JOHANSEN
HOLD 3	TIRSDAG	1700 - 1800	LARS EGHOFF
HOLD 4	TIRSDAG	1815 - 1915	PETER BOHÉ
HOLD 5	ONSDAG	1645 - 1745	FLEMMING WEWER
HOLD 6	ONSDAG	1815 - 1915	OLE JOHANSEN
HOLD 7	TORS DAG	1700 - 1800	VIVI JOHANSEN
HOLD 8	TORS DAG	1915 - 2015	LENE JENSEN

Hold 3 og 7 er for børn og unge og dermed kun for dem under 17år.

Hold 1,2,4,5,6,8 juniorer og voksne. Alle hold (1-8) er af en times varighed.

Det er stort set det samme trofaste team af instruktører der igen i år tager en tøm. Dog tager Lene Mettes hold om torsdagen, som også har ændret starttidspunkt. Og som helt ny byder vi velkomme til Lars Eghoff der skal tage sig af børnene om tirsdagen. Flemming assisteret af Carlo kører med sikker hånd eftermiddagssvederne. Ole tager sig af de trofaste m/k'er igennem mange år, hvor der ofte hygges med lidt kaffe og en snak efter træning. Peter er endnu en gang klar med pinefulde intervaller og Lene med sit energifyldte væsen gir den også max-gas. Vivi sørger for at holde børnene i gang vinteren over med god træning på cyklen, men også med lidt hygge fra tid til anden når der byder sig en anledning.

Tak til alle instruktørerne for at i atter i år vil bruge lidt tid på at svinge pisken over os☺

Prisen for børn og unge (hold 3 og 7) er 100 kr., eller man kan smide en 10' pr gang.

Prisen for voksne er 350 kr for et hold og 600 kr for to hold. Der er også mulighed for at smide en 20'er pr. gang, hvis man ikke vil binde sig på et fast hold, eller har lyst til at prøve et andet.

For både børn og voksne skal det bemærkes at dem som er fast tilmeldt på holdet har fortrinsret til cyklerne og **man skal være der 5 min før start for at være sikker på sin plads.**

Pengene smides i bøtten **ovenpå** køleskabet. **HUSK DET** ☺

Tilmelding og betaling skal ske til Trine inden første træningsdag. Tilmeldingen er først endelig når betaling har fundet sted. Så der er ingen grund til at vente – **først til mølle.....**

Børn og unge kan kun garanteres plads på 1 hold (3 eller 7). Dem der ønsker at spinne 2 gange om ugen kan komme på venteliste. Der vil blive taget stilling til om der er plads, når alle tilmeldinger og betalinger er modtaget. Dvs en uge eller 2 efter opstart. Hvis 2 dage ønskes – husk da at skriv hvilken dag der har 1. prioritet og betal i første omgang kun for den.

Trine@hlag.com eller tlf 45465642 (dag) 45860617 (aften)

Betaling sker via netbank **EFTER** tilmelding med tydeligt navn og holdnr.

Konto: 6300 1560834 handelsbanken i Hillerød.

God fornøjelse ☺

Hilsen Trine