

# Spinning 2010/2011 ☺

Så er vi klar til en ny sæson spinning. Vi tilbyder 2 hold for børn og 6 hold for voksne. Spinningen foregår i vores lokaler på Byskolen hvor klubben råder over 20 cykler samt en instruktørcykel.

**Holdene 1,2,4,5,6,8 har start fra 11. okt. og slutter i uge 12.**  
**Holdene 3 og 7 har start fra 26. okt. og slutter i uge 12.**

HOLD 1	MANDAG	1645 - 1745	FLEMMING WEWER
HOLD 2	MANDAG	1815 - 1915	OLE JOHANSEN
<b>HOLD 3</b>	<b>TIRSDAG</b>	<b>1700 - 1800</b>	<b>IBEN BOHÉ</b>
HOLD 4	TIRSDAG	1815 - 1915	PETER BOHÉ
HOLD 5	ONSDAG	1645 - 1745	FLEMMING WEWER
HOLD 6	ONSDAG	1815 - 1915	OLE JOHANSEN
<b>HOLD 7</b>	<b>TORS DAG</b>	<b>1630 - 1730 ny tid</b>	<b>VIVI JOHANSEN</b>
HOLD 8	TORS DAG	1745 - 1845 ny tid	METTE FUGL

**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.

Alle instruktørerne er på sin vis gamle kendinge. Flemming kører med sikker hånd eftermiddagssvederne. Ole tager sig af de trofaste svende igennem mange år, hvor der ofte hygges med lidt kaffe og en snak efter træning. Iben sørger for at holde formen ved lige hos børnene sammen med Vivi som, efter afløser for Annette sidste år, overtager holdet om torsdagen. Peter er tilbage efter et års pause med sine små skarpe intervaller og desværre er Mette's populære 1½ time er reduceret til 1 time og noget tidligere start pga af andre gøremål. Tak til alle instruktørerne for at i atter vil bruge lidt tid på at svinge pisker over os ☺

Prisen for børn og unge (hold 3 og 7) er 50 kr. eller man kan smide en 10' pr gang.  
Prisen for voksne er 300 kr for et hold og 500 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.

Pengene smides i bøtten på 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](mailto: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