



SPINNING

SÆSONSTART UGE 4!

(mandag den 21. januar 2019)

Indbydelse til spinning for alle MA på Aalborg Kaserner.

Spinning er en fantastisk kredsløbstræning, hvor du helt sikkert får pulsen i vejret!

Vi spinner hver **mandag, kl. 1400 – 1500.**
(med forbehold for ferieperioder m.v.)

Alle kan deltage!
Der er fokus på teknik.
Varigheden af intervaller og blokke er varierende.

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

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. Der er 15 pladser til hver time.

[LINK TIL SPINNING HJEMMESIDE](#)

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 Spinninginstruktørerne

Hanne Mølgaard

