

VORBASSE FITNESS OG MOTION

INDOOR CYKLING



30 min. undervisning inkl. instruktørhjælp

Kunne du også tænke dig at prøve Indoor cykling, men syntes 1 hel time virker uoverskueligt.

Så kom med her

Vi er alle **nye, ude af form, lidt generte.**

Men vi vil bare gerne prøve det, og have det hyggeligt med hinanden.

Gratis til og med d. 16/01/2020. Det kræver kun

DIG, DRIKKEDUNK OG GODT HUMØR



Vi er max. 12 på et hold, og vi regner ikke med det
er nødvendig med tilmelding.

Spørgsmål og tilmelding
(hvis du vil være sikker på en cykel)

til Finn Hausnap **42 36 93 64** sms eller ring

**HYGGE
SAMVÆR
MOTION**

PÅ DINE

EGNE PRÆMISSER

UANSET

ALDER – VÆGT –

SKAVANKER

& ANDRE UNDSKYLDNINGER 😊

Medbring kun

Håndklæde, drikkedunk

og godt humør.

De 30 min. forløber med:

Indstilling

Opvarmning

Cykling

Udstrækning

Hver

mandag & torsdag

Start d. 02/01/2020

Kl. 17:00

I Vorbasse fritidscenter

Indoor Cyklinglokaler