



Nakskov Roklub

Rospinning

Vi vil gerne starte hold op med rospinning i Nakskov Roklub, men da vi kun har 5 ergometre i øjeblikket, vil vi gerne have en tilkendegivelse af hvor mange der ønsker at deltage, således at vi kan planlægge tider og instruktører.

Tider og tilkendegivelse

Til at begynde med starter vi hold om torsdage fra kl. 18

1. gang 2. November 2017

En træningstime varer et sted mellem 40 og 50 minutter afhængig af hvilket program vi vælger.

Så afhængig af hvor mange der ønsker at deltage, så kan det godt være at der bliver flere hold, men den tager vi når vi kommer så langt.

Hvem kan være med

ALLE kan være med (hvis man ønsker at motionere til lidt høj musik) – hvis man har problemer med tempo eller kondi, så falder man bare af et øjeblik indtil man er klar igen, der skal være plads til alle

Kontakt

Kontakt en af nedenstående hurtigst muligt

Rikke Sunke Eggertsen – mobil 22734755

rikke@rikkesfasan.dk

Majbrit Olsen – mobil 21270305

majbritpriergaard@hotmail.com

Pia Olsen – mobil 60132206