

# SPINNING

Gjemnes Sykkelklubb leier spinningssyklene på Puls Fitness på Batnfjordsøra hver mandag kl 19-21 f.o.m. mandag 16.02.09 t.o.m 06.04.09

**Pulje 1: Mandager kl 19.00 – 20.00**

**Pulje 2: Mandager kl 20.00 – 21.00**

Vi håper å få instruktør hver mandag, men de ganger dette ikke lar seg ordne setter vi på en DVD.

**Påmelding:** Send en sms/ring til Liv Holten (tlf: 95 18 18 57) med ønske om hvilket tidspunkt du ønsker. Bindende påmelding fra gang til gang.

Du må være medlem av Gjemnes Sykkelklubb for å delta på dette. Er du medlem av Puls Fitness spinner du gratis. Er du ikke medlem av Puls Fitness, må du betale 50 kr hver gang.

SPØRSMÅL; ring Liv Holten, tlf: 95 18 18 57