

## Spinning/styrketræning – sæson 2021/2022

Vi gør os klar til vinterens spinning og håber at I atter vil være med til denne gode vintertræning. Pga. den begrænsede tilkendegivelse for at ville deltage i spinningen, har vi i år valgt at tilbyde et aftenhold tirsdag og torsdag kl. 17.30

Sæsonen starter i år **mandag den 18. oktober** for formiddagsholdene og **tirsdag den 26.oktober** for aftenholdene. Vi kører frem til torsdag den 31. marts 2022. Der er juleferie i uge 52. Øvrige dage hvor der ikke trænes, aftales med instruktørerne.

**OBS OBS OBS** : Der gøres opmærksom på, at vi i denne sæson har fravalgt bookning af cykler. I møder derfor bare op og finder den cykel i gerne vil køre på.

Instruktører på banen i denne sæson er **Lasse, Anette Millennium og Maiken Knudsen.**

### Tilmelding senest:

Formiddagsholdene: onsdag den **13.oktober 2021**

Aftenholdene: onsdag den **20. oktober 2021**

Tilmelding skal ske via hjemmesiden på [www.ogf.dk](http://www.ogf.dk), hvor du bruger dit login for at komme til betalingsmodulet.

### **Træningsplanen:**

#### Formiddagsholdene

Mandag	Kl. 09.00 – 10.00	Styrketræning	Lasse
Mandag	Kl. 10.15 – 11.15	Spinning	Lasse

#### Aftenholdene

Tirsdag	Kl. 17.30 – 18.30	Spinning	Anette
Torsdag	Kl. 17.30 – 18.30	Spinning	Maiken

Odense den 26.september 2021

**Priserne for spinning og styrketræning:**

kr. 500 for 1 time (første time)

kr. 300 for den efterfølgende time

kr. 30 for enkelttime (betales i postkassen).

**Vi har behov for at præcisere 3 ting**

1. Vi tager forbehold for at holdene ikke oprettes, såfremt antal deltagere er for lavt. Antal deltagere er vigtig både for økonomien og for instruktørerne.
2. Det forventes, at man selv medbringer sko.
3. Cykel sprittes som minimum af efter brug og gulvet omkring cyklen vaskes af.

Spinningslokalet vil – og skal altid være – aflåst. Hvis du har låsebrik/armbånd, fortsætter du blot med at bruge det.

***Vi glæder os til at se dig til en ny sæson.***

Venlig hilsen

*Cykelstyregruppen og instruktørerne*

OGF – spinning

Oplevelse – Glæde – Fællesskab