

MIDNATSPINNING i Stenderup/Krogager Motionscenter.

Lørdag den 9. feb. 2019

Fra kl. 18.00 – 24.00

Ny instruktør til hver time. Hver time varer 50 min.
Der er fuld power på – med disco-lys og fed musik.

I laver selv hold til cyklen,
eller kør evt. alle 6 timer selv.



Der vil være forplejning under hele eventen:
Sandwich – frugt – saft – kage og kaffe
+ lidt lækkert.

Medbring selv yderligere forplejning

Pris for ikke-medlemmer af SKIF: 50 kr.

Betales inden start på eventen.

Medlemmer af SKIF deltager gratis.

Natmad: hotdogs med det hele.

Serveres efter sidste time for alle som har lyst.

Pris incl. Drikkevare: 50,- (gælder alle)

tilmelding nødvendig

Mere info. og tilmelding: Ring eller skriv til

Rikke Rørmose mobil: 23 98 37 60



Holdtilmelding.

- Holdnavn:

Time 1 _____ Time 2 _____ Time 3 _____

Time 4 _____ Time 5 _____ Time 6 _____

- Holdnavn:

Time 1 _____ Time 2 _____ Time 3 _____

Time 4 _____ Time 5 _____ Time 6 _____

- Holdnavn:

Time 1 _____ Time 2 _____ Time 3 _____

Time 5 _____ Time 5 _____ Time 6 _____

Holdtilmelding.

- Holdnavn:

Time 1 _____ Time 2 _____ Time 3 _____

Time 4 _____ Time 5 _____ Time 6 _____

- Holdnavn:

Time 1 _____ Time 2 _____ Time 3 _____

Time 4 _____ Time 5 _____ Time 6 _____

- Holdnavn:

Time 1 _____ Time 2 _____ Time 3 _____

Time 5 _____ Time 5 _____ Time 6 _____

Holdtilmelding.

- Holdnavn:

Time 1 _____ Time 2 _____ Time 3 _____

Time 4 _____ Time 5 _____ Time 6 _____

- Holdnavn:

Time 1 _____ Time 2 _____ Time 3 _____

Time 4 _____ Time 5 _____ Time 6 _____

- Holdnavn:

Time 1 _____ Time 2 _____ Time 3 _____

Time 5 _____ Time 5 _____ Time 6 _____