

JDRI Indoor cycling jule event den 15 og 16 DEC 2010

Skrevet af Administrator

Søndag, 19. december 2010 13:50 - Senest opdateret Mandag, 02. maj 2011 21:26



JDRI har gennemført jule event i Indoor cycling med fyldt lokale såvel onsdag eftermiddag som torsdag aften. De to gange 25 deltagere startede med 45 minutters cykling, efterfulgt af en kort pause til opfyldning af vandflasker samt indtagelse af frugstykker. Derefter yderligere 45 minutters cykling med en ny og varm instruktør.

Efter nedvarmning og udspænding var der gløgg og æbleskiver, inden de energiske deltagere kunne få sig et velfortjent bad, og måske en blød sofa til at slappe af i 🛀

De to dages jule event, blev på bedste vis gennemført af instruktørerne Bengt, Preben, Lonni og Hvam.

Der er flere billeder fra de to aftener under menupunktet "billedgalleri"

Indoor Cycling udvalget glæder sig til at se jer alle igen i det nye år!