

JDRI gennemførte den 09 FEB et 2½ timers indoor cycling event med fuld booket hold (27 deltagere). Indoor cycling 2012 er kommet godt fra start, med mange deltagere på såvel dag- som aftenholdene.

Instruktørerne Niels og Flemming havde til aftenens arrangement sammensat et spændende og varieret program som faldt i god smag blandt de fremmødte deltagere.

Under instruktørskifte var der en kort pause til at få fyldt vandflaskerne op og få lidt kulhydrater, i form af frugt, til de hårdt arbejdende muskler.

Efter nedvarmning, udspænding, oprydning og et velfortjent bad, kunne deltagerne med stolthed, efter en forrygende indsats, fortrække til hjemlige omgivelser, for at lade om til næste gangs indoor cycling.

Der er flere billeder fra ovennævnte event under menupunktet "billedgalleri".

Indoor cycling udvalget håber, at endnu flere vil møde op og deltage i en eller flere af tilbuddene i arbejdstiden (mandage, tirsdage, onsdage og fredage) og/eller de to tilbud i fritiden (mandage og torsdage i tidsrummet 1830 - 1930).

JDRI indoor cycling event den 9. februar 2012

Skrevet af Preben Hein

Mandag, 13. februar 2012 10:27 -

