

Indoor cycling event mandag den 21. oktober 2013

Skrevet af Preben Hein

Mandag, 28. oktober 2013 09:25 -



JDRI gennemførte den 21. oktober et to timers indoor cycling event med sytten friske og velmotiverede fremmødte deltagere. Flemming og Preben slog på skift takten an og deltagerne producerede så meget sved, at spejlene var totalt tilduggede ved aftenens afslutning.

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

Indoor cycling udvalget glæder sig over tilslutningen i såvel dagtimerne som ved de to aftenkørsler her i andet halvår 2013. Der er stadig plads til nye deltagere såvel i dagtimerne som ved de to aftenkørsler mandage og onsdage.

Næste indoor cycling event bliver onsdag den 13. december i tidsrummet 1830 – 2030. Så sæt allerede nu et kryds i kalenderen til denne strabadserende aften. Der vil være gløgg og æbleskiver efter aktiviteten.

Med sportslig hilsen

Indoor cycling event mandag den 21. oktober 2013

Skrevet af Preben Hein

Mandag, 28. oktober 2013 09:25 -

Indoor cycling udvalget