



ROSPINNING

Starter fra uge 45: D. 8/11 2016

HUSK

Alle kan være med!



5 hold om ugen

Du kan tilmelde dig til rospinning på:

www.fredericiaroklub.dk : "Book Spinning"

Tirsdag:

Kl 16.30 Let (*Kirsten*)

Kl 17.30 Middel (*Lars*)

Kl 18.30 Middel (*Marianne*)

Torsdag:

Kl 18.30 Middel træning (*Torben*)

Kl 19.30 Hård træning (*Marianne*)

Hilsen Kirsten og Lars, Torben og Marianne

