

Spinnings/indoor Cycling H.S.C. de Bataaf

Maand	Dag	Lessen	Tijden
Januari t/m maart	Maandag	Buikspieren Spinnen	19:15 t/m 19:30 19:30 t/m 20:30
	Woensdag	Buikspieren Spinning	19:15 t/m 19:30 19:30 t/m 20:30
April t/m Juni	Maandag	Spinning	19:30 t/m 20:30
Juli en Augustus		Geen Lessen	
September	Maandag	Spinning	19:30 t/m 20:30
Oktober t/m December	Maandag	Buikspieren Spinnen	19:15 t/m 19:30 19:30 t/m 20:30
	Woensdag	Buikspieren Spinnen	19:15 t/m 19:30 19:30 t/m 20:30

versie aug 2020

Start 1^e les September 2020: Maandag 7

Start 1^e les Oktober 2020: Woensdag 7

Kosten: (pinnen is mogelijk)

10-rittenkaart € 50,00 of losse lessen € 7,50 per keer

Informatie/aanmelden: via Rita Wolter-Cornelissen tel: 06 43 550430

E: rita.wolter@gmail.com

Corona maatregelen:

- Blijf bij klachten thuis
- Was vaak uw handen
- Hoest en nies in de binnenkant van uw elleboog
- Houd 1,5 meter afstand

Algemene regels:

- Gebruik douches/kleedgelegenheden ivm Corona maatregelen niet toegestaan/mogelijk.
- Geen buitenschoenen in de spinningruimte.
(Sportschoenen of fietsschoenen met SPD klik)
- Gebruik eigen handdoek op de fiets of tijdens buikspierenkwartier is verplicht.
- Na spinnen eigen fiets schoonmaken en alles weer los draaien.
- Bij verhindering of klachten graag altijd afmelden via de groepsapp of naar privé app Rita op de dag zelf.