

Spinningles/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 2021

Start 1^e les September 2021: Maandag 6
Start 1^e les Oktober 2021: Woensdag 6

**zolang we de spinninglessen in de kantine houden (dit ivm de corona maatregelen die dan (nog) gelden) zullen we geen buikspieren kwartiertje doen. Zodra we de spinninglessen weer in de eigen ruimte zullen voortzetten, kunnen de buikspieren ook weer getraind worden.*

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:

-Voor iedere les van te voren aanmelden via de groepsapp.

-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.