

Spinning er for alle



Motion er vigtig for unge som ældre. Fitness centeret i Hou Hallen tilbyder blandt mange andre aktiviteter, at vi kan gå til spinning på hold, næsten alle ugens dage, både om formiddagen og tidlig aften.

Til spinningen er tilknyttet fire faste instruktører, der alle yder et stort stykke arbejde med at holde deltagerne i form. Nogle vil måske tro at spinning er kedeligt, men glem det, instruktørerne har vidt forskelligt musikledsagelse, så det bliver aldrig kedeligt. Det er hold mandag, tirsdag og torsdag kl. 10-11, mandag og torsdag kl. 17.30-18.30 samt søndag kl. 11-12. Så mon ikke der er et hold der passer til dig. Hvis du skulle være fristet, så mød op til en prøvetime, hvorefter du kan aftale yderligere med instruktøren.

27.09.2022 Jann Worm