

Glædelig jul til alle fitnisser!



Er du klar til cycling?

Der er ledige tider inden jul. Her kan du booste din kondi, din styrke, din energi. Snør spinningsskoene, tramp i pedalerne, nyd 60 minutter for fuld udblæsning på én af de skønne spinningcykler i stueetagen! Læs inspiration fra Marina Aagaard [her](#).

Vi er fem cycling-instruktører, der med 6 ugentlige sessioner, tilbyder dig at komme forbi og give jernhesten kamp til stregen. Vi har hver især vores individuelle måde at instruere på, så det bliver ALDRIG kedeligt!

Har du brug for hjælp til indstilling af cyklen, så hjælper vi dig gerne. Vi har spinningssko til udlån og deltagelse er naturligvis med i dit medlemskab. [Tilmeld dig på hjemmesiden](#).



Højbjerg-Lyseng Foreningsfitness

www.hlff.dk www.hoejbjerg-lyseng-foreningsfitness.dk