

SPINNING~TIMER HØSTEN 2019 – STØREN CK



DATO	INSTRUKTØR	
1. oktober	Nina	I høst vil det være fokus på lengre drag med variasjon. Vi har salen fra kl. 18.00 – 20.00, og timen starter kl. 18.30.
8. oktober	Knut Atle	
15. oktober	Nina	
22. oktober	Knut Atle	
29. oktober	Nina	
5. november	Knut Atle	
12. november	Nina	
19. november	Knut Atle	
26. november	Nina	Adventsspinn med lodd til juletrekning.
3. desember	Knut Atle	
10. desember	Nina	Adventsspinn med lodd til juletrekning.
17. desember	Knut Atle	Adventsspinn med juletrekning.  

Velkommen til en ny vintersesong med Støren CK på Bjørgen Treningssenter!

Hilsen Knut Atle og Nina.



Støren Cykleklubb
18/11-2007