# Annonse for spinningaktivitet i Hodr idrettslag for synshemmede

Hei, medlemmer i Hodr idrettslag!

Hodr har en spinninggruppe som holder til i Norges Blindeforbunds

lokaler i underetasjen i Sporveisgata 10. Vi har to spinningpartier:

Parti 1 starter opp onsdager kl. 16.30 og parti 2 onsdager kl. 17.30.

Det er ingen nivåforskjell på partiene.

Instruktør er Nina Tveter. Vi sykler til motiverende instruksjon og til

fengende musikk.

Hvis dette er noe som kan friste, tilbyr vi to gratis prøvetimer. Hvis

du da velger å fortsette, koster det kr 800 pr. år. For å kunne delta på Hodr’s ukentlige aktiviteter, må du melde deg inn i idrettslaget.

Medlemmer som allerede står på spinninglista, behøver ikke melde seg på igjen.

Vi starter opp onsdag 23. august.

Velkommen til gamle og nye spinnere 😊

For eventuelle nye spinnere, ta kontakt med undertegnede.

Sommerhilsen fra

Kari Brevik

spinningansvarlig

e-post: [1][k.brevik@outlook.com](mailto:k.brevik@outlook.com)

mobil: 90 91 76 80