

ERGOMETERTRONING



I RANDERS ROKLUB



Mandag
Rospinning.....**17.30-18.30**

Tirsdag
Rospinning.....**17.30-18.30**

Onsdag
Puls og styrke.....**17.00-18.00**

Torsdag
Rospinning.....**18.30-19.30**

Torsdag (ungdom)
Ergometertræning,
Styrketræning.....**17.30-18.30**

Kontakt for prøvetime
(voksne)

Marianne Munck
2246 5449



Kontakt vedrørende
ungdom

Pia Hinrichsen
3124 6476



Randers Roklub
Fjordvej 20, 8930 Randers NØ