

VMC Stauffacher Steinen



An alle Spinning-Gewillte

6422 Steinen, im Januar 2006

Spinning 2006

Auch dieses Jahr werden wir wieder unsere Muckis beim Spinning in Form halten. Anbei noch einige wichtige Informationen zum Training.

Ort: Spinning-Center, Roli Schuler, Gewerbestr. 21, 6438 Ibach

Zeit: jeweils dienstags, von 20.00 bis 21.00 Uhr.
Erstes Training: 24. Januar 2006
Letztes Training: 11. April 2006
Am GÜeldienstag, 28.02.06, findet das Training **nicht** statt!

Kosten: Fr. 176.— (Fr. 16.—pro Training). Die Kosten müssen beim Ersten Training bar bezahlt werden. Bei Verhinderung muss Jeder selber einen Ersatzmann aufbieten

Ausrüstung: Velotenuer
Turnschuhe oder Veloschuhe mit Klick oder Look
2 Frottétücher
Pulsmesser (wenn vorhanden)
Getränk im Bidon
Duschmittel

Transport: mit privat PW
(für die Steiner) Besammlung unter dem Bogen in Steinen.
Abfahrt um 19.15 Uhr.

Ich freue mich auf eine glatte Truppe (mit hohen, sportlichen Zielen☺)

Turi Bünter