Klubbspinn for RSK ved Stamina Høsten 2017 og vinteren 2018

I perioden 3. oktober 2017 til og med 20. mars 2018 har Stamina, som i fjor gitt RSK innpass for å kjøre klubbspinn.

Tidspunktet blir hver TIRSDAG kl. 19:30‐21:00

For å delta på disse timene holder det å være medlem av Rana Sykkelklubb (ikke nødvendig med

Staminamedlemskap).

Ingen forhåndspåmelding. Oppmøte direkte til timen.

Det oppfordres til å bruke klubbskjorta på disse timene

Instruktører på disse timene vil være Frode Thomassen, Jan Birger Solheim, Bjørn‐Einar Nesengmo, Ketil Hauknes, Cato Johannesen, Katrine Stormdalshei og Stein-Tore Nilsen. Bjørg Rodahl Kristensen vil være reserve/stand-in ved behov.

Timeplan og instruktører Vinteren 2017

Tirsdag 3. Oktober kl. 19:30‐21:00: Bjørn‐Einar Nesengmo

Tirsdag 10. Oktober kl. 19:30‐21:00: Frode Thomassen

Tirsdag 17. Oktober kl. 19:30‐21:00: Stein-Tore Nilsen

Tirsdag 24. Oktober kl. 19:30‐21:00: Jan-Birger Solheim

Tirsdag 31. Oktober kl. 19:30‐21:00: Cato Johannesen

Tirsdag 7. November kl. 19:30‐21:00: Katrine Stormdalshei

Tirsdag 14. November kl. 19:30‐21:00: Bjørn‐Einar Nesengmo

Tirsdag 21. November kl. 19:30‐21:00: Frode Thomassen

Tirsdag 28. November kl. 19:30‐21:00: Stein-Tore Nilsen

Tirsdag 5. Desember kl. 19:30‐21:00: Ketil Hauknes

Tirsdag 12. Desember kl. 19:30‐21:00: Jan-Birger Solheim

Tirsdag 19. Desember kl. 19:30‐21:00: Cato Johannesen

Tirsdag 2. Januar 2018 kl. 19:30‐21:00: Katrine Stormdalshei

Oppdatert plan for perioden januar-mars 2018 kommer i løpet av desember.