



Klubbspinn for RSK ved Stamina Vinteren 2017

I perioden oktober 2016 til og med mars 2017 har Stamina gitt RSK innpass for å kjøre en klubbspinn. Tidspunktet blir hver onsdag kl. 16:15-17:30

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 klubbkjorta på disse timene

Instruktører på disse timene vil være Frode Thomassen, Jan Birger Solheim, Bjørn-Einar Nesengmo og Ketil Hauknes.

Timeplan og instruktører Vinteren 2017

Onsdag 4. januar kl. 16:15-17:30: Frode Thomassen

Onsdag 11. januar kl. 16:15-17:30: Bjørn-Einar Nesengmo

Onsdag 18. januar kl. 16:15-17:30: Ketil Hauknes

Onsdag 25. januar kl. 16:15-17:30: Jan Birger Solheim

Onsdag 1. februar kl. 16:15-17:30: Frode Thomassen

Onsdag 8. februar kl. 16:15-17:30: Bjørn-Einar Nesengmo

Onsdag 15. februar kl. 16:15-17:30: Ketil Hauknes

Onsdag 22. februar kl. 16:15-17:30: Jan Birger Solheim

Onsdag 1. mars kl. 16:15-17:30: Frode Thomassen

Onsdag 8. mars kl. 16:15-17:30: Bjørn-Einar Nesengmo

Onsdag 15. mars kl. 16:15-17:30: Ketil Hauknes

Onsdag 22. mars kl. 16:15-17:30: Jan Birger Solheim

Onsdag 29. mars kl. 16:15-17:30: Frode Thomassen

