



Klubbspinn for RSK ved Stamina høsten 2018 og vinteren 2019

I perioden 09. oktober 2018 til og med 02. april 2019 har Stamina, som i fjor gitt RSK innpass for å kjøre klubbspinn.

Tidspunktet blir hver TIRSDAG kl. 18:00-19:30

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, Bjørn-Einar Nesengmo, Ketil Hauknes, Cato Johannesen, Katrine Stormdalshei, Stein-Tore Nilsen og Bjørg Rodahl. Jan-Birger er superreserve.

Timeplan og instruktører Høsten 2018

Tirsdag 09. Oktober 2018 kl. 18:00-19:30: Bjørn-Einar Nesengmo

Tirsdag 16. Oktober 2018 kl. 18:00-19:30: Stein-Tore Nilsen

Tirsdag 23. Oktober 2018 kl. 18:00-19:30: Frode Thomassen

Tirsdag 30. Oktober 2018 kl. 18:00-19:30: Katrine Stormdalshei

Tirsdag 06. November 2018 kl. 18:00-19:30: Ketil Hauknes

Tirsdag 13. November 2018 kl. 18:00-19:30: Cato Johannesen

Tirsdag 20. November 2018 kl. 18:00-19:30: Bjørg Rodahl

Tirsdag 27. November 2018 kl. 18:00-19:30: Bjørn-Einar Nesengmo

Tirsdag 04. Desember 2018 kl. 18:00-19:30: Stein-Tore Nilsen

Tirsdag 11. Desember 2018 kl. 18:00-19:30: Frode Thomassen

Tirsdag 18. Desember 2018 kl. 18:00-19:30: Katrine Stormdalshei

Timeplan og instruktører Vinteren 2018

Tirsdag 8. Januar 2019 kl. 18:00-19:30: Ketil Hauknes

Tirsdag 15. Januar 2019 kl. 18:00-19:30: Cato Johannesen

Tirsdag 22. Januar 2019 kl. 18:00-19:30: Bjørg Rodahl

Tirsdag 29. Januar 2019 kl. 18:00-19:30: Bjørn-Einar Nesengmo

Tirsdag 5. Februar 2019 kl. 18:00-19:30: Stein-Tore Nilsen

Tirsdag 12. Februar 2019 kl. 18:00-19:30: Frode Thomassen

Tirsdag 19. Februar 2019 kl. 18:00-19:30: Katrine Stormdalshei

Tirsdag 26. Februar 2019 kl. 18:00-19:30: Ketil Hauknes

Tirsdag 5. Mars 2019 kl. 18:00-19:30: Cato Johannesen

Tirsdag 12. Mars 2019 kl. 18:00-19:30: Bjørg Rodahl

Tirsdag 19. Mars 2019 kl. 18:00-19:30: Bjørn-Einar Nesengmo

Tirsdag 26. Mars 2019 kl. 18:00-19:30: Stein-Tore Nilsen

Tirsdag 02. April 2019 kl. 18:00-19:30: Frode Thomassen