

SpinningPlan 2008-2009

Nordjysk Bicycle Club

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
15:00-16:00	Palle	Peter		Peter			
	Hans Ole	Erik		Erik			
	Kurt	Ole		Ole			
	Niels Ole	Henrik		Henrik			
	Martin	Flemming		Flemming			
		René		René			
16:00-17:00	Palle						
	Hans Ole						
	Kurt						
	Niels Ole						
	Martin						
17:00-18:00	Palle						
	Hans Ole						
	Kurt						
	Niels Ole						
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							

Skriv jer på og send gerne en mail til hkh@frederikshavn.dk