



SPIN OF HOPE

Den 31 mars är det dags att svettas ordentligt. Då kör vi Spin of Hope för andra året i Friskis&Svettis Linköping. Häng med på ett kul och utmanande spinningevent, där målet är att samla ihop 1 miljon kronor till Barncancerfonden. Dina ben kan rädda barn!

När?

Lördagen den 31 mars kl 7.00 - 19.00 i Friskis&Svettis anläggning i Tannefors.

Hur?

Tolv spinpass körs under dagen. Din och ditt lags utmaning är att hålla en spinningcykel i rörelse i tolv timmar. Varje lag har 1-12 deltagare. (ja, de finns de som cyklar alla tolv passen själv...). Lagen kan komma från företag, föreningar eller kompisgäng - alla kan vara med. Så utmana dina vänner, kollegor eller träningskompisar på en kul grej för en god sak, att cykla för Barncancerfonden.

För vem?

För alla! Det bjuds på spinpass i olika intensiteter. Och du behöver inte vara medlem i Friskis&Svettis. Om du inte har spincyklat förut får du hjälp att ställa in cykeln mm.

Anmälan

Du anmäler ditt lag direkt på spinofohope.se. Startavgiften på 1500 kr/ lag går till Barncancerfonden.

Anmäl dig till ett mixlag

För dig som vill delta men inte är med i något lag finns möjligheten att delta i ett "mixlag". I receptionen kan du anmäla vilken tid du vill cykla. Betalning (125 kr/pass) i samband med anmälan.

Spinschema

07.00 Medel med Annika
08.00 Medel med Christel
09.00 Intervall med Kerstin
10.00 Medel med Fredrik
11.00 Intervall med Marina
12.00 Intervall med Nina
13.00 Medel med Tina
14.00 Medel med Åsa
15.00 Bas med Ullacarin
16.00 Medel med Anders
17.00 Medel med Maria
18.00 Partytema med Anna Bj



Läs mer på...

Spinofohope.se Där kan du också ladda ner affischer och inbjudan som du kan sprida.
Spin of Hope på facebook

Mer info

Kontakta receptionen eller gunilla@linkoping.friskissvettis.se.

