



Bokn Sykkelklubb

For alle

boknsk.no

Bokn SK inviterer til spinning.



Bokn SK vil ha følgende tilbud for høst og vinter 2015/16

Oppstart 26. oktober

For viderekomne	For nybegynnere
Tirsdag og Torsdag kl. 19:00 Intervaller 2 ganger i uken Klokken 19:00	Mandag kl: 19:00 Lett introduksjon og cirka 45 minutter lett spinning. - Ta med håndkle og vannflaske. Om du har ta også med pulsklokke og evt sykkelsko. 1 gratis prøvetime! Begrenset med plasser —Book time hos Lars Øyvind: 942 61 301 / post@boknsk.no
Sted: 2.etg i våre lokaler hos Mæland Bygg på Hognaland.	

Medlem hele sesongen	500,-
Familiemedlemmer hele sesongen	750,-
Ikke-meldem hele sesongen	750
Drop-in medlem	25,- pr gang
Drop-in ikke-medlem	40,- pr gang



Treningsavgiften betales til kontonummer: 3520.32.14276

Merk betalingen med navn/familie.