

Godt nytår.

Nu er det tid at få indfriet nytårsfortsætterne omkring motion. Udover rospinning er der mange muligheder: volleyball, yoga, svømning og ikke mindst mountain bike. Se tid og sted for de forskellige aktiviteter nederst i nyhedsmailen.

Du kan selvfølgelig også træne for dig selv eller med en rokamerat i ergometerne og/eller i træningsrummet.

Du er også meget velkommen til at tage en ven/veninde med til træning 1 – 2 gange og introducere dem til vores klub. Hvis de herefter gerne vil fortsætte med at træne skal de meldes ind, kontakt i vintersæsonen kasserer@holbaek-roklub.dk

På vores hjemmeside kan den fantastiske video som Dorte Høstrups søn Ole har optaget nu ses.

Vis den gerne til nye mulige medlemmer. Det er en super flot optagelse og man kommer virkelig til at længes efter at komme på vandet igen, ikke mindst på sådanne dage:



Vi har fået ny **rengøringspige**, hun hedder Amalie, er 13 år og får ofte sin veninde til at hjælpe sig med at gøre rent. Hun er oplært af vores tidligere rengøringspige Freia. Hun gør ofte rent i week-enden.

Tag godt i mod hende.

Vigtige datoer:

Der er svømmeprøve d. 2.2, i almindelig svømmetid. Husk den er nødvendig hvis du vil uden for fjorden.

Men nu er Roklubben jo ikke kun motion...

Fredag d. 18.1 er der Ølsmagning

Onsdag d. 23.1 er der madaften, Jakob, Pia og Bent er kokke.

Onsdag d. 6.2 er der igen madaften, her er Else, Connie, Ulla og Charlotte kokke. Om de vil servere den menu de plejer at servere i uge 7, løfter de selv slørret for.

Hold øje med mail og facebook for tilmelding.

Ugentlige aktiviteter:

Mandag: **Volleyball.**
Tid: kl. 19.30 - 22.00
Sted: Absalonsskolen boldsal. Vandtårnsvej 3

Torsdag: **Yoga**
Tid: kl. 19.30 – 20.45
Sted: Absalonsskolen boldsal, Vandtårnsvej 3

Lørdag: **Svømning.**
Tid: Omklædning fra 16.30. Badetid fra 16.40-17.40
Svømmehallen skal forlades senest kl.18.00.
Sted: Holbæk svømmehal. Vandtårnsvej 8

Mountainbike
Tid: kl. 9.00 Sæson: 40 – 11.
Sted: Roklubben

Rospinning

Mandag kl. 17.00 – 18.00
Tirsdag i januar, forskellige tider - se kalender
Torsdag: kl. 17.30 – 18.30
Søndag: kl. 9.00 – 10.00

Tilmelding på: <http://www.supersaas.dk/schedule/Holbaek-roklub/HR-Rospinning>
Login: HR

På bestyrelsens vegne

Anette Damsgaard Koch, Kasserer i Holbæk roklub