



Inomhus- och utomhusträningar våren 2018

Cykelklubben Armkraft arrangerar i samverkan med Paracykel.se träningar/prova-på cykling inomhus i friidrottsarenan Tybblelundshallen i Örebro. Utomhussäsongen startar vi i april månad, då utgår vi från Tybblelundshallen.

Träningen/Prova på är för dig som har en rörelsenedsättning eller synskada och som vill kunna cykla inomhus under vintersäsongen samt utomhus vår – sommar - höst. Har du en egen cykel som du kan ta med gör du det. Vi kommer att ta med cyklar för utlåning. Anmäl om du vill låna cykel i bokningen, så underlättar det för oss i planeringen inför varje träningstillfälle.

Plats: Tybblelundshallen, Tybblelundsvägen 3, Örebro. Lätt doserad löparbana på 200 meter. Utomhus är det bra försett med cykelvägar i lagom kuperad terräng.

Inomhus		
Dag	Datum	Tid
Lördag	20 januari	14 - 17
Lördag	3 februari	14 - 17
Lördag	17 februari	14 - 17
Lördag	17 mars	14 - 17
Lördag	7 april	14 - 17
Lördag	5 maj	14 - 17

Utomhus		
Dag	Datum	Tid
Torsdag	17 maj	17 - 20
Torsdag	31 maj	17 - 20
Torsdag	14 juni	17 - 20

OBS! Byte av tid och datum kan förekomma. Gå in på www.ckarmkraft och uppdatera dig!

Prova på: Om du vill prova på paracyklingen får du komma och testa våra cyklar vid tre tillfällen utan krav på medlemskap eller annan avgift.

Kostnad: För dig som är medlem i Cykelklubben Armkraft ingår träningarna i medlemsavgiften. För medlem i annan klubb ansluten till Svenska Cykelförbundet 50:- per gång. För icke medlem är avgiften 100:- per gång. Avgiften betalas in till CK Armkraft BG 5087-3462, då du gör din anmälan.

Klädsel: Träningskläder och vattenflaska. Omklädningsrum med dusch finns.

Anmälan: Gå in på vår hemsida www.ckarmkraft.se, rubrik Träning och anmäl dig där. Då kan du också ange om du vill låna cykel.

Vid förhinder eller sjukdom ringer du 070-7656855 (Eric P) eller 070-7685366 (Roger F)

Välkommen!