

**För dig som har en fysisk funktionsnedsättning och/eller synskada!**

**Kom och träna spinning på Friskis&Svettis i Tyresö och delta i ett motionslopp i vår!**

Friskis och Svettis Tyresö, cykelklubben SMACK och Paracykel.se erbjuder personer med funktionsnedsättningar att få prova spinning med målet att genomföra motionsloppet SMACK-rundan i maj.

Spinning innebär att man cyklar på stationära cyklar i ett rum, där passet är lett av en spinningledare. Man cyklar till musik som inspirerar till ett varierat tempo och motstånd. På vissa pass visas även inspirerande filmer samtidigt. Spinning är ett mycket bra sätt för personer som har svårt att vara fysiskt aktiva att träna sin kondition och förbättra sin hälsa.

För rullstolsburna finns det fyra handcyklar och för övriga vanliga stationära cyklar.

Passet är guidat, tar cirka 1 timma och är av varierande intensitet.

Man väljer själv motstånd och kan då anpassa träningen till sin kapacitet och dagsform.

SMACK- rundan, genomförs den 14 maj i Märstatrakten.

Du kan då välja mellan fyra olika banor på 120, 70, 40 eller 20 km.

**Plats: Friskis&Svettis, Tyresö, Bollmora Gårdsväg 08-742 34 50**

**Datum: Varje lördag från och med 27/2 t.om. den 7/5. När våren kommit och vädret tillåter cyklar vi utomhus. Anpassade cyklar finns att låna (tandem och handcyklar).**

**Tid: 14.00-15.30**

**Parkering: Handikapp-parkering finns direkt utanför lokalen och i parkeringshuset som har fri parkering (8 timmar med P-skiva).**

Viktigt att komma i tid för så att vi kan starta på utsatt tid.

**Klädsel:** Vanliga träningskläder, gymnastikskor, handduk under cykling. Finns möjlighet till dusch efteråt.

**Kostnad. För träningen 350:- för alla pass fram till loppet. (enstaka pass: 60 kr)  
Anmälningavgift för SMACK-rundan varierar mellan 50-300:- beroende på bana.**

**Anmälan: [paracykel@tyreso.friskissvettis.se](mailto:paracykel@tyreso.friskissvettis.se)**

