



Svenska Cykelförbundet
Idrottens Hus
114 73 Stockholm



HUVUDSPONSOR

BAUHAUS



kalas
UNIQUE SPORTSWEAR



Mölnadal CK



Kom och träna och prova-på cykel inomhus

Mölnadal CK arrangerar träning inomhus på trainer eller testcykel varje onsdag under hösten och vintern mellan 17.00 – 19.30 i föreningens träningslokal.

Träningen är för dig som har en rörelsenedsättning och kan köra en handbike, har protes eller är synskadad/blind och kan köra testcykel

Vi erbjuder 10 st. per tillfälle/grupp att träna, 5 med handbike och 5 på testcykel. Träningen sker i två grupper, första kl. 17.30 och andra 18.30. För Er som inte provat på handcykling eller kört testcykel tidigare erbjuds att komma kl. 17.00 för att prova-på.

För att regelbundet träna inomhus i höst/vinter krävs ett medlemskap i Mölnadal CK, kostnad helår 400: -/deltagare.

Plats:

Mölnadal CKs klubbhus, Granitvägen 1C i Lindome.

Datum och tid:

Onsdagar Prova på 17.00. Träning 17.30 – 18.15 samt 18.30 – 19.30

Klädsel:

Träningskläder, vattenflaska och handduk. Omklädning/dusch finns.

Träning:

Träningen är för dig som vill komma igång med regelbunden träning för att öka din fysiska förmåga och eventuellt vill köra ett motionslopp 2015, samt för att kunna träna med andra.

Passen kommer att ledas av en instruktör och läggs upp som ett spinning pass, där varje enskild kör efter sin egen förmåga.

Anmälan:

Görs till: michael.lindgren@scf.se

Uppge namn, typ av funktionsnedsättning och ett telefonnummer som vi kan nå dig på.

Var ute i god tid med anmälan då vi har ett begränsat antal cyklar.

Vid förhinder eller sjukdom ringer du 070-370 85 07, Michael Lindgren

Avboka i god tid, senast 12.00 samma dag så att någon annan kan få din plats.

Välkommen!