

## Inomhus- och utomhusträningar hösten 2018

Cykelklubben Armkraft genomför i samverkan med Paracykel.se träningar/prova-på cykling inomhus i friidrottsarenan Tybblelundshallen i Örebro. På våra träningar under utomhussäsongen maj - september 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.

### Utomhus

Vecka	Dag	Datum	Månad	Tid
33	Torsdag	16	augusti	17-20
35	Torsdag	30	augusti	17-20
37	Torsdag	13	september	17-20

### Inomhus

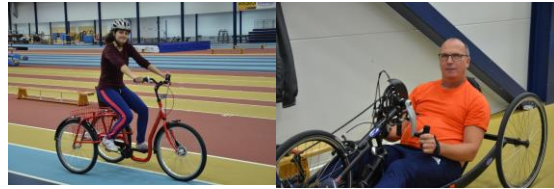
Vecka	Dag	Datum	Månad	Tid
38	Lördag	22	september	14-17
40	Lördag	6	oktober	14-17
42	Lördag	20	oktober	14-17
43	Lördag	27	oktober	14-17
45	Lördag	10	november	14-17
49	Lördag	8	december	14-17

Vi kommer att komplettera tiderna november-december under hösten. OBS! Byte av tid och datum kan förekomma. Gå in på [www.ckarmkraft](http://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.

Vänd!



**Klädsel:** Träningskläder och vattenflaska. Omlädningsrum med dusch finns.

**Anmälan:** Gå in på vår hemsida [www.ckarmkraft.se](http://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!**