



Paracykel.se

Mölnads CK



Kom och träna/motionera med Paracykel i Lindome!

Mölnadal CK i samverkan med Paracykelakademien inom Svenska Cykelförbundet anordnar möjlighet att få prova-på och motionera med handcykel, tandem och anpassade cyklar. Vi vänder oss till dig som har en rörelsenedsättning eller synskada, och som vill kunna cykla.

Du får prova ut en handbike, tandem eller anpassad cykel som passar din funktionsnedsättning. Har du en egen cykel och vill cykla tillsammans med andra, är du också välkommen till gruppen som motionerar varje onsdag året runt inomhus och utomhus.

Plats:

Mölnadal CK:s klubbhus, Granitvägen 1C i Lindome.

Utomhus:

Vår – sommar onsdagar med start i april när vädret tillåter till och med midsommar.

Sommar – höst onsdagar med start andra veckan augusti till och med slutet på september (beroende på väder).

Inomhus:

När utomhussäsongen är över startar vi inomhus och arrangerar prova-på och träning/motion med handcyklar på trainer och stationära motionscyklar.

Tid Prova-på: 17.00 – 18.00

Tid träning/motion: 18.00 – 20.00

Kostnad:

För att regelbundet träna inomhus i höst/vinter krävs ett medlemskap i Mölnads CK, kostnad helår 500:-/deltagare. Prova-på kostnad 100:-/deltagare.

Klädsel: Vanliga träningskläder baserat på årstid och aktivitet. Ta med vattenflaska

Anmälan:

Görs till mck@paracykel.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.

