



Träningsider hösten 2023

Cykelklubben Armkraft genomför 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. Vi har cyklar för utlåning.

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

Vecka	Datum	Månad	Veckodag	Tid	Ute/Inne
33	17	Augusti	Torsdag	17:30-19	Ute
35	31	Augusti	Torsdag	17:30-19	Ute
36	9	September	Lördag	15 - 17	Ute
38	23	September	Lördag	15 - 17	Inne
40	7	Oktober	Lördag	15 - 17	Inne
42	21	Oktober	Lördag	15 - 19	Inne
45	11	November	Lördag	15 - 17	Inne
47	25	November	Lördag	15 - 17	Inne
49	9	December	Lördag	15 - 17	Inne
50	16	December	Lördag	15 - 17	Inne



OBS! Byte av tid och datum kan förekomma. Gå in och titta på Facebook, Cykelklubben Armkraft eller Instagram adress ckarmkraft.

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 träningar (inkl. lån av cykel) i medlemsavgiften. Medlemsavgiften för år 2023 är 300 kr för vuxen, 200 kr för junior upp till och med 18 år samt 400 kr för familj. Avgiften betalas in till CK Armkraft på Bankgirokonto 5087-3462. Ange namn på de personer avgiften avser.

Klädsel: Träningskläder och vattenflaska. Omklädningsrum med dusch finns.

Anmälan: SMS . 070-5085213 Vid frågor ring 070-7685366 (Roger)