

# ”Det skulle vara roligt att komma ut och cykla!”

**Vi** är en cykelklubb för dig som är i behov av en anpassad cykel för att det ska fungera. Vår bas är Tybblelundshallen på Tybblelundsvägen 3 i Örebro.

Klubben har 2 grupper, Klubbträningen på söndagar för alla från cirka 8 år och uppåt, samt Seniorgruppen på torsdagar .

Under den kallare delen av året cyklar vi inomhus i Tybblelundshallen på löparbanorna, när vårvärmen kommer cyklar vi utomhus i omgivningarna runt friidrottshallen.

Vi ses i grupperna ungefär varannan vecka med ett kortare sommaruppehåll.

När du är med och tränar med oss får du låna någon av våra cyklar. Vi har trehjuliga arm- och trampcyklar i olika modeller samt tandemcyklar. Cykelhjälmarna och reflexväst finns att låna.

De första tre tillfällena du kommer till oss kallar vi prova på och kostar inget.

Om du sedan vill fortsätta vara med i aktiviteterna, betalar du in en medlemsavgift som är 200 kronor för junior, 300 kronor för vuxen samt 400 kronor för familj.

Då ingår lån av cykel vid träningstillfällena samt inomhusträningen.

Cykelklubben Armkraft är en idrottsklubb och tillhör Sveriges Cykelförbund.

Cyklingen som idrottsgren kallas Paracykel där man indelas i olika klasser beroende på typ av cykel samt funktionsnedsättning. Men paracykling passar också alldeles utmärkt för de vardagliga transporter och en utmanande och rolig motionsträning.

Vi introducerar och lär dig hantera just den typ av cykel som passar dig bäst.

## ***Vill du veta mer och prova?***

Passa på och kom till våra träningar. Vi ses i Tybblelundshallen.

Se våra aktivitets scheman nedan på sidan.

## **Varmt välkomna**

