

## Tränings­tider i Tybblelundshallen våren 2025

### Seniorgruppen Vi Slutar Aldrig Cykla!



- En cykel grupp för dig som är senior och som vill cykla trehjuliga tramp- eller armcyklar.

Vecka	Dag	Datum	Tid	Inne/ute
3	Torsdag	16 januari	10-12	Inne
5	Torsdag	30 januari	10-12	Inne
7	Torsdag	13 februari	10-12	Inne
9	Torsdag	27 februari	10-12	Inne
11	Torsdag	13 mars	10-12	Inne
13	Torsdag	27 mars	10-12	Inne
15	Torsdag	10 april	10-12	Inne
17	Torsdag	24 april	10-12	Inne
19	Torsdag	8 maj	10-12	Ute/Inne
21	Torsdag	22 maj	17:30-19	Ute
24	Torsdag	12 juni	17:30-19	Ute

- Tränings­arna markerade med röd färg är vi tillsammans med den ordinarie klubb­tränings­gruppen. Observera tiden. Ingen fika vid de tillfällena.
- Adressen är Tybblelundshallen, Tybblelundsvägen 3, Örebro
- Stads­buss linje 6 har håll­plats Tybblelundsvägen utanför Tybblelundshallen (för tid­tabell, gå in på <https://www.lanstrafiken.se/planera-din-resa/linje/109/> )
- Anmälan med sms eller telefon till 070-7656855 (Eric Poignant) för alla svartmarkerade tillfällena.
- Anmälan via SMS eller telefonsamtal på 070-5085213 (Anna-Lena Tybelius) för de rödmarkerade tillfällena.
- Du får prova på tre gånger utan kostnad
- Varje tillfälle med tiden klockan 10-12 avslutas med gemensamt fika och information
- Varma delen av året cyklar vi utomhus, övriga delar cyklar vi inomhus

För att få delta i Seniorgrupp VSAC måste du efter de tre prova på-tillfällena betala medlemsavgift i Cykelklubben Armkraft. Medlemsavgiften för år 2025 är 300 kronor för vuxen eller 400 kronor för familj som betalas in på bankgiro nummer 5087 – 3462. Det är obligatoriskt att bära cykelhjälm och reflexväst då du cyklar under kursen. Ha på dig kläder för motion, gymnastikskor, vattenflaska och en liten handduk.



Välkommen!



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN



PRO

SRF  
SENIORERNA

CYKEL  
FRÄMJEDET  
1934