

Det vil du have godt af! Tag med på cykeltur??

Vi starter fra Mejdal Hallen, hver tirsdag kl. 09.15.



**Bemærk: Alle cykler kan
benyttes.**

**Du behøver ikke at
investere i en ny dyr
model.**

Ingen tilmelding eller framelding. I møder bare op.

Antal deltagere vil variere fra gang til gang. Vi håber cykelturene stille og roligt vil udvikle sig. Vi kører, - også i regnvejr.

Ved start instrueres om sikkerheden på cykel og i færdslen.

Husk medtag sygesikringsbevis/sundhedskort og gerne gul vest.

Husk cyklehjelm for din egen skyld. (og også for vores)

Set i Kvikly til pris kr. 199,00.

Turene planlægges på skift af deltagerne.

Vi cykler ca. 15 km med hyggelig pause undervejs.

I pausen får vi en snak om de ture I synes vi skal planlægge, samt næste uges udflugtsmål.

Arrangementet med cykelture er under stadig udvikling.

Derfor får vi i pauserne en snak om man er til de kortere ture 15 - 20 km. og om udskillelse af hold til længere ture på 30 - 40 km.

Cykelmotionen er godt for alle os 60 - 70 + 'ere, under cykelturene får vi brug for høre-, lugte- og synssanserne.

Cykelterminen varer cirka $\frac{1}{2}$ til $\frac{3}{4}$ år.

Vi ses på tirsdag?

**Husk: Det koster helt gratis, men kun hvis du er
medlem af Onsdagsklubben!**

Med venlig hilsen

Anders og Kristian

Har du spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte os:

Kristian Klínkby T: 9740-3407

Anders Kjeldsen T: 2992-0193