



Beskrivelse

Er I klar til at svede, når pulsen stiger, og musikken pumper? Hop op på en splinterny spinningcykel sammen med 30 andre deltagere og oplev Cykelglæden!

HVAD HANDLER AKTIVITETEN OM?

Her får I motion med høj puls, lærer om jeres "FTP" (Functional Threshold Power) og bliver bedre til at økonomisere med jeres kræfter. Og vigtigst af alt: I har det sjovt!

HVEM HENVENDER AKTIVITETEN SIG TIL?

Unge mellem 15 og 25 år og unge studerende i Aalborg Kommune er velkomne! Uanset dit motionsniveau tilpasses belastningen til jer, så alle kan være med!

HVAD KAN I FORVENTE?

Vi er en super social forening, der hygger os før, under og efter aktiviteten. Derudover har vi flere andre aktiviteter, som du vil blive præsenteret for. Så kom og vær med!

HVAD SKAL I MEDBRINGE?

I kan selvfølgelig låne spinningssko hos os, og hvis I allerede har cykelbukser og spinningssko, så tag dem med.

En ekstra T-shirt og et håndklæde er også en god idé. Og husk din telefon, da vi bruger appen "Intelligent Cycling".

HVOR FINDER I OS?

Vi holder til på Voerbjergvej 40X, 9400 Nørresundby.

Du kan ikke tage fejl – der står "Cykelglæden" på gavlén!

Try Out: Oplev Cykelglæden

HVEM KAN I KONTAKTE VED SPØRGSMÅL?

Sara Larsen: sara [dot] hasselgren [dot] larsen [at] gmail [dot] com

Torben Børsting: tokb90 [at] gmail [dot] com
Instruktør: Rasmus Damkilde

HVAD KOSTER FORLØBET?

Dette forløb er GRATIS for hele klassen (max. 30 elever).

Bemærk at det finder sted i de sene eftermiddagstimer.

Formål

- At klassen får en fælles oplevelse der kan styrke kendskabet til hinanden og dermed trivslen.
- At eleverne introduceres for en aktivitet der er sjov og udfordrende.
- At få pulsen op og grine sammen.

Sted

Cykelglæden
Voerbjergvej 40X
9400 Nørresundby

Tilmelding

Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

I tilmelder hold/klasse via linket herunder - i denne tilmelding skal I reservere det antal pladser der svarer til antal deltagere.

Tilmelding

[Tilmeld her](#)

Praktisk information

Udbyder

[Foreningsplaymaker](#)

Antal

31

Antal afhænger af hvor mange ledige pladser der er tilbage.

Periode

21.08.2024 - 20.11.2024

Varighed

1 time

Vi starter klokken 16.00 - så I skal gerne være omklædt og klar i lokalet senest 15 minutter før.

Dette forløb er gratis.

Emneområde

Tværfaglige tilbud
Trivsel og socialt samvær
Idræt og bevægelse

Fag

Idræt

Faciliteter

- Mulighed for toiletbesøg



Kontakt udbyder

Foreningsplaymaker

Danmarksgade 17

9000 Aalborg