

# Cykelture og cykelundervisning

| <b>Ældresagen</b>   | <b>Sted</b>  | <b>Tidspunkt</b>                          | <b>Pris</b>                        | <b>Tilmelding/info</b>   |
|---|--|---|------------------------------------|--|
| <p><b>Cykling</b><br/>En cykeltur på omkring 20 km med pause undervejs. Du kan være med til at bestemme ruten.<br/>Du skal selv medbringe cykel og hjelm (krav)</p> | <p><b>Kedelhallen</b><br/>Nylandsvej 75<br/>2000 Frederiksberg</p> | <p><b>Torsdag</b><br/>Kl. 10.00-12.30</p> | <p><b>Ingen brugerbetaling</b></p> | <p>Tlf.: 33 79 31 62<br/>E-mail: aeldresagenfrb@mail.dk<br/>www.aeldresagen.dk/frederiksberg</p> |

| <b>Biblioteket Domus Vistas</b>  | <b>Sted</b>   | <b>Tidspunkt</b>   | <b>Pris</b>                        | <b>Tilmelding/info</b>  |
|--|---|--|------------------------------------|---|
| <p><b>Cykelundervisning for voksne</b><br/>Har du brug for at lære at cykle på elcykel, trehjulet eller almindelig cykel?<br/><br/>Mulighed for at låne cykel og hjelm</p> | <p><b>Biblioteket Domus Vistas cykelbane</b><br/>Nordens Plads 4<br/>2000 Frederiksberg<br/><br/>Vi mødes i biblioteket</p> | <p><b>Onsdag</b><br/>Kl. 15.00-17.00<br/><b>Lørdag</b><br/>Kl. 11:00-13:00</p> | <p><b>Ingen brugerbetaling</b></p> | <p>Kontakt Anna Skov fra Biblioteket<br/>Tlf: 28 98 19 50<br/>E-mail: <a href="mailto:cykelfrb@gmail.com">cykelfrb@gmail.com</a><br/><br/><b>PT. i bero pga. byggeri i området!</b></p> |

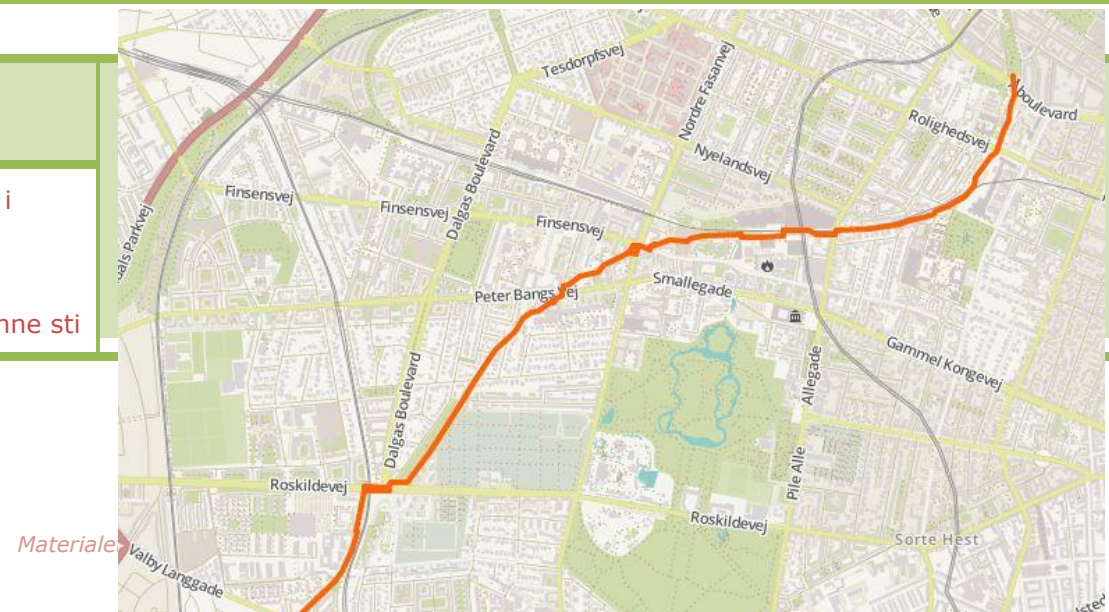
| <b>SSB senior sport</b> | <b>Sted</b> | <b>Tidspunkt</b> | <b>Pris</b> | <b>Tilmelding/info</b> |
|-------------------------|-------------|------------------|-------------|------------------------|
|                         |             |                  |             |                        |

# Cykelture og cykelundervisning

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| <p><b>Cykling</b><br/>Hyggelige cykelture, ud i det blå, sammen med andre seniorer (60+ og førtidspensionister). Ruterne er varieret og kan tilpasses i længde. Medbring cykel og cykelhjem. Pit stop undervejs med kaffe &amp; kage.</p> | <p><b>Idrætsfabrikken</b><br/>Valdemarsgade 12,<br/>1665 København V</p> | <p><b>Onsdag</b><br/>Kl. 9.30-12.00.</p> <p>Mulighed for senior spinning fredage kl. 13.30-15.30 i perioden d. 1/10-1/4</p> | <p><b>800 kr. pr. sæson</b><br/>Sep., 2017 - maj, 2018</p> | <p><a href="http://www.ssb-sport.dk/SSB-Senior-Sport-170895">www.ssb-sport.dk/SSB-Senior-Sport-170895</a></p> <p>Tlf.: 33 79 67 79 (tirsdage og torsdage mellem kl. 10.00-13.00)</p> <p>E-mail senior@ssb-sport.dk</p> |
|---|--|---|--|--|

| <p><b>Aktivitetscenter VOC Valby</b></p>   | <p><b>Sted</b></p>  | <p><b>Tidspunkt</b></p>            | <p><b>Pris</b></p>                   | <p><b>Tilmelding/info</b></p>                                    |
|--|---|------------------------------------|--------------------------------------|--|
| <p><b>Cykelfællesskabet</b><br/>Et cykelfællesskab for seniorer Genopfrisk cykelglæden og lær nye mennesker og steder at kende</p> | <p><b>Aktivitetscenter VOC Valby</b><br/>Gl. Jernbanevej 25,<br/>2500 Valby</p> | <p><b>Fredag</b><br/>Kl. 09.30</p> | <p><b>Ingen deltagerbetaling</b></p> | <p>Tlf.: 51 18 77 92</p> <p>E-mail: Hanna.christensen@dgi.dk</p> |

| <p><b>Den grønne sti</b></p>  | <p><b>Sted</b></p>   |
|---|--|
| <p><b>Hovedvej for cyklister på Frederiksberg</b><br/>Cykelruten omfatter godt 9 km cykel- og gangsti</p> | <p><b>Strækker sig fra:</b> Lyngby vej i nord, over Nørrebro og Frederiksberg til Valby i vest</p> <p>Fra Nørrebro passerer den grønne sti</p> |



# Cykelture og cykelundervisning

Ruten byder på træækker og græsplæne, samt grønne oaser i et urbant miljø

Landbohøjskolen, Frederiksberg Centret, Frederiksberg Station, CBS, Diakonisse-stiftelsen samt Solbjerg kirkegård, før den når Valby