



KØGE BIKE LADIES I FIRMAIDRÆT KØGE

Køge Bike Ladies er et team af kvinder, der elsker at cykle på landevejen og på MTB. Ud over den supergode træning nyder vi fællesskabet og den skønne natur. Firmaidræt Køge Fitness & Motion står bag Køge Bike Ladies.

LANDEVEJSCYKLING

Vi kører fordelt på fire hold – fra begyndere til øvede.

Sæson, dag og tid

April til september - hver onsdag kl. 17.00 med afgang fra Ravensborghallen.
Forudsætning Landevejsracercykel

Pris

Kr. 500,- pr. person for sæson 2019

MTB (SINGLETRACK) – ÅRET RUNDT

Rikke kører MTB (singletrack) hele året
– se opslag i Facebook-gruppen Køge Bike Ladies.

MTB PÅ SKOVSTIER

Susanne/Liselotte kører MTB på de brede skovstier i efterårs- og vintersæsonen – og der kører vi på to hold.

Vi tager forbehold for ændringer. Hold dig opdateret på vores Facebook-gruppe, hvor al kommunikation foregår.

Sæson, dag og tid

Fra oktober til marts hver lørdag kl. 10.00 med afgang fra Ravensborghallen.
Forudsætning MTB-, cross- eller gravelcykel

Pris

Kr. 500,- pr. person pr. år
MTB-sæsonen går fra oktober til oktober.

Kør både MTB og landevejscykling og få rabat

Kun kr. 800,- pr. person pr. år.

Få mere info og tilmeld dig

Kontakt Susanne Jørgensen på tlf. 20 88 67 68 eller sj.mot@live.dk for mere info og tilmelding – du betaler på mobilepay 84374 til "Firmaidræt Køge".



FIRMAIDRÆT
KØGE

Teamtøj sponsoreret af:

Bikelovers, Furman Service, Bryghuset Braunstein, BOAR Racing ApS og Breschel Sport ApS



Kom med i vores Facebook-gruppe:
Køge Bike Ladies

www.fi-koege.dk