

EFTERSKOLEN

bgi akademiet
- vi gør det sgu



Er du vild med cykling?

Kom til Cykeldage i påsken på BGI akademiet
21. marts kl. 09.00 til 22. marts kl. 15.00



www.bgiakademiet.dk



Cykeldage i påsken på BGI akademiet

Cykeldrenge og cykelpiger årgang 2001, 2002, og 2003 kan komme et par dage i påsken og blive trænet af elever fra BGI akademiets cykellinje.

Cykeldagene foregår d. 21. marts kl. 09.00 til 22. marts kl. 15.00. Deltagerne sover i et klasselokale og spiser alle måltider på efterskolen.

Alder: Årgang 2001, 2002, 2003.

2 DAGES SJOV OG LÆRERIG TRÆNING MED ELEVER FRA BGI AKADEMIETS CYKELLINJE:

- pulstræning
- færdselslære
- powertræning
- rulleskift
- intervaltræning
- værkstedstræning



Pris: kr. 200,-

Husk at medbringe din egen landevejscykel!

Tilmelding:

Vær sikker på en plads og tilmeld dig NU ved at gå ind på dette link: <http://bit.ly/cykeldageipasken>

