

VELOPEDALEIG:

CURS PER APRENDRE A ANAR AMB BICI, ADULTS



ASSOCIACIÓ VELORECICLA

Som una associació sense ànim de lucre que ens dediquem principalment a arregar bicicletes usades, per a reparar-les, posar-les en funcionament i donar-les a entitats que treballen amb persones sense recursos i/o en risc d'exclusió social.

D'aquesta forma, Velorecicla contribueix a la disminució de residus, donant una segona vida a les bicicletes que estan destinades a convertir-se en escombraries, arreglant-les, arreglant-les, reformant-les, reutilitzant-les i donant-les a persones que les necessiten.

"VELOPEDALEIG" CURS PER APRENDRE A ANAR AMB BICI, ADULTS

El curs "Velopedaleig: curs per aprendre a anar amb bici", està destinat a persones que no saben anar amb bicicleta, o a aquelles que van aprendre i ho han oblidat amb el pas del temps, i volen aprendre a anar amb bicicleta.

OBJECTIUS:

- Fomentar l'ús de la bicicleta com a esport sostenible i que pot ajudar a mantindre una vida saludable per a les persones i el medi ambient.
- Familiaritzar-se amb la bicicleta.
- Mantenir l'equilibri sobre la bici.
- Arrencar i frenar correctament.
- Pedalejar i fer girs bàsics.
- Fer recorreguts senzills en parcs o àrees recreatives.

VELOPEDALEIG:

CURS PER APRENDRE A ANAR AMB BICI, ADULTS



CONTINGUTS DEL TALLER:

En el curs "Velopedaleig", monitors i monitores expertes acompanyen els participants durant les sessions dels tallers.

Les persones participants practican exercicis progressius muntats a la bici. Aconseguiran mantindre l'equilibri sobre la bicicleta, arrancar, pedalar i frenar amb seguretat.

Començaran a practicar maniobres i millorar les seues habilitats. A més a mes, obtindran els consells bàsics per moure-us per la ciutat i sobretot, adquirir seguretat i gaudir d'una bona estona de temps lliure i salut.

METODOLOGIA:

El curs "Velopedaleig per aprendre a anar amb bici per adults", consta de dues sessions de dues hores cadascuna (realitzable també en quatre sessions d'una hora). S'aconsella acodir al "Velopedaleig" amb la pròpia bicicleta, en cas contrari l'associació s'encarregarà de posar a disposició les bicicletes necessàries per a completar el taller.

UBICACIÓ I COST DE L'ACTIVITAT:

Els formadors de Velorecicla es desplaçaran a les instal·lacions de les diferents entitats que sol·liciten la realització de l'activitat.

El curs "Velopedaleig" té un cost de 160€, destinats a cobrir les despeses dels formadors, materials, ferramentes, i IVA (desplaçament no inclòs).

Grups de màxim 5 persones.

Contacte:

Paolo Tedesco, President de Velorecicla



696238656



www.velorecicla.com

info@velorecicla.com