

# VELOPEDALEO:

## CURSO PARA APRENDER A IR EN BICI, ADULTOS



### ASOCIACIÓN VELORECICLA

Somos una asociación sin ánimo de lucro que nos dedicamos principalmente a recoger bicicletas usadas, para repararlas, ponerlas en funcionamiento y donarlas a entidades que trabajan con personas sin recursos y/o en riesgo de exclusión social.

De esta forma, Velorecicla contribuye a la disminución de residuos, dando una segunda vida a las bicicletas que están destinadas a convertirse en residuos, recogiénolas, arreglándolas, reformándolas, reutilizándolas y donándolas a personas que las necesitan.

### "VELOPEDALEO" CURSO PARA APRENDER A IR EN BICI, ADULTOS

El curso "Velopedaleo: curso para aprender a montar en bici", está destinado a personas que no saben montar en bicicleta o aquellas que aprendieron y lo han olvidado con el paso del tiempo y quieren aprender a montar en bicicleta.

#### OBJETIVOS:

- Fomentar el uso de la bicicleta como deporte sostenible y que puede ayudar a mantener una vida saludable para las personas y el medio ambiente.
- Familiarizarse con la bicicleta.
- Mantener el equilibrio sobre la bici.
- Arrancar y frenar correctamente.
- Pedalear y realizar giros básicos.
- Hacer recorridos sencillos en parques o áreas recreativas.

# VELOPEDALEO:

## CURSO PARA APRENDER A IR EN BICI, ADULTOS



### CONTENIDOS DEL TALLER:

En el curso "Velopedaleo", monitores y monitoras expertas acompañarán a los participantes durante las sesiones de los talleres.

Los participantes practicarán ejercicios progresivos montados en la bici. Lograrán mantener el equilibrio sobre la bicicleta, arrancar, pedalear y frenar con seguridad.

Empezarán a practicar maniobras y mejorar sus habilidades. Además, obtendrán consejos básicos para moverse por la ciudad y sobre todo, adquirir seguridad y disfrutar de un buen rato de tiempo libre y salud.

### METODOLOGÍA:

El curso "Velopedaleo para aprender a ir en bici para adultos", consta de dos sesiones de dos horas cada una (realizable también en cuatro sesiones de una hora). Se aconseja acudir al curso "Velopedaleo" con la propia bicicleta, de lo contrario la asociación se encargará de poner a disposición las bicicletas necesarias para completar el taller.

### UBICACIÓN Y COSTE DE LA ACTIVIDAD:

Los formadores de Velorecicla se desplazarán a las instalaciones de las distintas entidades que soliciten la realización de la actividad.

El Velopedaleo tiene un coste de 160€, destinados a cubrir los gastos de los formadores, materiales, herramientas, e IVA (desplazamiento no incluido).

Grupos de máximo 5 personas.

Contacto:

Paolo Tedesco, Presidente de Velorecicla



696238656



[www.velorecicla.com](http://www.velorecicla.com)

[info@velorecicla.com](mailto:info@velorecicla.com)