

# 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:

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

El Velopedaleig tiene un coste de 200€, destinados a cubrir los gastos de los formadores, materiales, herramientas, desplazamiento e IVA, grupos de máximo 5 personas.

Contacte:

Paolo Tedesco, President de Velorecicla



696238656



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

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