

CORSO MTB ADULTI

PER CHI

Adulti. Max 15 posti
Corso attivato con min 5 partecipanti

QUANDO

MATTINA dalle 10.00 alle 12.00

18 Aprile, 2-9-16-23-30 Maggio, 6 Giugno 2020 (7 Lezioni)

DOVE

Presso il bosco Parco dei Colli di Bergamo, Via Madonna della Castagna.

COSTI

Quota ass. annuale adulti € 15

Quota corso € 85

*Quota 2° figlio/genitore € 75

10° YEARS ANNIVERSARY SPOOKY

Spooky fa gli anni ma il regalo è per te! **€ 10 buono sconto** sul 1° corso riservato a tutti i tesserati delle passate stagioni.

ISCRIZIONI

Chiusura iscrizioni 14 gg prima dell'inizio. Inviare la contabile di pagamento via mail, lo stesso giorno della prenotazione online.

**CERTIFICATO MEDICO
OBBLIGATORIO**

PRENOTA ADULTO



SALTA IN SELLA PER VIVERE ENTUSIASMANTI EMOZIONI

Non avevi mai pensato prima d'ora a un corso di Mtb vero?

Il corso di mountain bike per Adulti Spooky Sport è un'esperienza di divertimento e sport, per una sfida con te stesso e un'avventura nel magnifico Parco dei Colli di Bergamo. Un corso di Mtb significa sport, natura, allenamento: metti in gioco le tue abilità e capacità fisiche, salta in sella e vivi entusiasmanti emozioni insieme a nuovi compagni d'avventura in un clima allegro e spensierato. Nuovi amici condivideranno con te timori, fatiche, sudore, ma anche risate, soddisfazioni e traguardi.

Durante le lezioni imparerete i fondamentali della guida in fuoristrada, una corretta manutenzione della vostra Mtb, e affronterete un vero allenamento, perfezionando la vostra tecnica di guida sicura: controllo della bici, equilibrio, traiettorie in salita e in discesa con controllo dei cambi e frenata, superamento di ostacoli, conduzione su traiettorie rettilinee e curvilinee, saltelli sul posto e spostamenti

lateral, salto di un ostacolo a bassa velocità, superamento di un ostacolo in salita, discesa su gradini/scalinate, salita con diversi livelli di aderenza.

COSA SERVE ? Mountain bike, casco e tanta voglia di mettersi in gioco!

ATTIVITA': su pista ciclabile, sentieri sterrati nel bosco, gimkane.

I partecipanti verranno divisi in gruppi omogenei per livello di abilità.

ISTRUTTORI: Maestri federali di Mtb

COSA FARE ADESSO

ISCRIZIONI APERTE: fino ad esaurimento posti.

Verranno confermate le prime 15 iscrizioni certificate con pagamento comunicato via mail.

Procedura di iscrizione:

- Compilare il modulo di prenotazione on-line.
Riceverai immediatamente una mail automatica di avvenuta richiesta del posto.
- Per usare € 10 di buono sconto riservato a tutti gli amici tesserati delle passate stagioni: nel modulo di prenotazione, alla domanda "Hai già fatto un corso spooky?" selezionare "rinnovo". All'atto del pagamento puoi scalare direttamente € 10 dall'importo totale. La segreteria si riserva, a pagamento avvenuto, di verificare sia il tesseramento pregresso sia che il buono non sia già stato utilizzato.
- Provvedere al pagamento della quota corso, comprensiva dell'eventuale quota associativa di € 15 (valevole per l'anno sportivo dal 01/09 al 31/08).
La prenotazione deve essere accompagnata, entro la stessa giornata, dall'invio della contabile di pagamento a pagamenti@spookysport.it.
Solo allora vi verrà data conferma dell'avvenuta iscrizione.
- La mancata ricezione della contabile di pagamento può dar luogo ad una iscrizione cancellata o non validata.
- Prenotare visita medica, come spiegato sotto, perchè senza Certificato Medico non è possibile partecipare (sia bambini che adulti).

PAGAMENTO: Bonifico Bancario: A.S.D. Spooky Sport IT45L0103011100000000966320
Causale: Corso Mtb + nome partecipante.

COSA FARE IL PRIMO GIORNO DI CORSO

Consegnare allo Staff di Segreteria Spooky, presente in loco solo ed esclusivamente il primo giorno, le seguenti:

- MODULO DI TESSERAMENTO compilato e firmato da entrambi i genitori
- COPIA del “Certificato medico per attività sportiva non agonistica”.
Il certificato deve essere in corso di validità per l'intera durata del corso.
(Se il certificato consegnatoci in un precedente corso è ancora valido, non è necessario riconsegnarlo. Il Certificato ha validità 1 anno)

ATTENZIONE

Certificati dovuti e non presentati, scaduti, che non riportano la data in cui è stato eseguito l'Ecg o non a norma, escluderanno la partecipazione alla lezione.

VEDI FAC-SIMILE CERTIFICATO MEDICO

CERTIFICATO MEDICO (NON OBBLIGATORIO FINO A 6 ANNI)

Per l'anno 2019/20 Spooky ha stipulato una convenzione con il Centro Medico “METHODO” a Bergamo, dove poter effettuare le visite mediche al costo di € 35. Per prenotare devi telefonare al centro medico e portare la “Richiesta Visita Medica” per usufruire della convenzione.

Per Prenotare Visita
Tel. 035-0900096

Scarica la “Richiesta
Visita Medica”

Certificato Medico e
Convenzione Visite

**PRENOTA POSTO
ADULTO**

SCARICA MODULO TESSERAMENTO
(portare il 1° giorno di corso solo chi
frequenta per la prima volta un corso Spooky)

AVVISO IMPORTANTE PER PARTECIPANTI