

# CORSO MTB ADULTI

## PER CHI

**Adulti.** Max 10 posti  
Corso attivato con min 5 partecipanti.

## QUANDO

**TURNO UNICO:** 6 lezioni  
22-29 Aprile, 6-13-20-27 Maggio  
dalle 10.15 alle 12.00

## DOVE

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

## COSTI

Quota associativa annuale adulti €15  
Quota corso € 89  
\*Quota 2° figlio/genitore € 79

## ISCRIZIONI

Iscrizioni entro il 15 Aprile o al raggiungimento del N° max.

## CERTIFICATO MEDICO

OBBLIGATORIO



## 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.

**ISTRUTTORI:** Maestri federali di Mtb.

**DOVE:** il corso si terrà in uno degli angoli più belli del Parco dei Colli di Bergamo tra boschi rigogliosi. I genitori nell'attesa possono fare camminate, jogging, corsa o un giro in bici nei sentieri e percorsi ciclopedonali ben tracciati.

**PRENOTA ADULTO**

**COSA SERVE ?** Mountain bike muscolare o e-bike, casco e tanta voglia di mettersi in gioco!

**ATTIVITA':** su pista ciclabile, sentieri sterrati nel bosco. 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 laterali, salto di un ostacolo a bassa velocità, superamento di un ostacolo in salita, discesa su gradini/scalinate, salita con diversi livelli di aderenza.

## COSA FARE ADESSO

**ISCRIZIONI APERTE:** fino ad esaurimento posti.

Verranno confermate solo le iscrizioni certificate con pagamento comunicato via mail.

- **Prenotazioni online aperte.**
- Al termine della compilazione del modulo, riceverete una mail automatica di conferma. Dovrete confermare l'iscrizione tramite pagamento e invio della contabile a [pagamenti@spookysport.it](mailto:pagamenti@spookysport.it) entro il giorno successivo seguendo le indicazioni che riceverete via mail. Il mancato invio può dar luogo ad una iscrizione cancellata o non validata.
- **Certificato medico** obbligatorio per attività sportiva non agonistica dai 7 anni. Vi consigliamo di cominciare a prenotare la visita medica. Va presentato il primo giorno di lezione.
- **Lezione prova/lezioni perse/rimborsi:** scopri [Qui](#) la nostra politica a riguardo.
- **Sospensioni causa meteo:** in caso la lezione venga sospesa verrà recuperata il primo sabato a fine corso oppure prolungando la durata delle lezioni residue.

## PRENOTA SUBITO IL POSTO ADULTO

**DOCUMENTI NECESSARI PER PARTECIPARE**  
Da portare il primo giorno

MODULO TESSERAMENTO

CERTIFICATO MEDICO

**AVVISO PER I PARTECIPANTI**  
Punto di ritrovo, attrezzatura, meteo,  
assenze, ecc.

AVVISO PER PARTECIPANTI