

# CORSO MTB: BAMBINI E ADULTI

## PER CHI

**Bambini/e** dalla 1<sup>a</sup> El. in su + **Adulti**.

Max 32 posti

Corso attivato con min 15 bambini / 5 adulti

## QUANDO

**TURNO UNICO:** 6 lezioni

22-29 Aprile, 6-13-20-27 Maggio  
dalle 10.15 alle 12.00

## DOVE

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

## COSTI

Quota associativa annuale bambini €10

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 DAI 7 ANNI IN SU



## PRONTO PER ANDARE IN PISTA?

Natura, avventura, piacere della scoperta e sano esercizio fisico sono gli ingredienti per una mattina di pura felicità e spensieratezza.

Ideale per bambini principianti (è però necessario sapere andare in bicicletta) ai quali sarà possibile avvicinarsi a tale disciplina in compagnia, in sicurezza e in ambiente naturale con proposte dei

fondamentali della Mtb (equilibrio, frenata, corretto utilizzo del cambio, impostazione delle curve, controllo su vari tipi di fondo, impostazione di guida su discesa e salita).

Ottimo per i bambini già capaci che desiderano migliorare le loro abilità. A loro, verranno proposti percorsi più difficoltosi con esercizi più avanzati in base al livello (conduzione su traiettorie rettilinee e curvilinee, passaggio su assicella, salto di un piccolo ostacolo, discesa nel bosco, salita con fondo scivoloso, guado del ruscello).

Uno spasso per gli adulti che vorranno imparare o migliorare le tecniche di base ed avanzate della Mtb.

[PRENOTA ADULTO](#)

[PRENOTA BAMBINO](#)

**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.

**ATTIVITÀ:** su pista ciclabile, sentieri sterrati nel bosco, gimkane.  
I partecipanti verranno divisi in gruppi omogenei per livello di abilità.

**ISTRUTTORI:** Maestri federali di Mtb

**MATERIALE NECESSARIO:**

E' indispensabile avere mountain bike con cambio e casco obbligatorio.

## 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 BAMBINO**

**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**