

www.fuoritraccia.com
info@fuoritraccia.com
Tel. 335 1301912



Programma ...vieni a fare un giro?

...cavallo e bicicletta, compagni di gioco e avventure

PERSONALE DOCENTE CERTIFICATO FIC
GRUPPO FULLUDIC www.fulludic.com

Maestri MTB della Federazione Ciclistica Italiana (FCI)

Il ritrovo è previsto alle ore 10.00 presso il Rifugio La Pavoncella dove ci attendono gli istruttori di **Mountain Bike** che saranno i nostri compagni di avventura e giochi per l'intera giornata.

Dopo una breve presentazione del programma e le varie regolazioni ci illustreranno e faranno toccare con mano i mezzi a nostra disposizione.

Una volta pronti...via! Si inizia con il divertimento attraverso **giochi di equilibrio**, fondamentali della nostra amata bicicletta ed esercizi per imparare ad avere una **sicurezza maggiore** sul mezzo in ogni situazione.

Arrivati alla pausa pranzo, già un pò stanchi, ma molto soddisfatti, pranziamo tutti insieme!

Nel pomeriggio mettiamo in pratica tutte le conoscenze apprese in mattina partecipando ai **giochi in staffetta** e/o uscendo su **sentieri** appositamente studiati e.... il **divertimento sarà totale**....quindi....coraggio tutti in sella!

...Vieni a fare un giro in bici?

**ore 10 ritrovo presso
rifugio La Pavoncella**

ore 13.00 pausa pranzo

ore 14.30 ripresa attività

ore 17.00 congedo



Scarica questa pagina

ATTIVITA' IN COLLABORAZIONE CON



Ente Turismo
Alba Bra Langhe Roero



progetto
SINERGIA OUTDOOR