



MTB Lady

Corso di avvicinamento alla Mountain Bike **dedicato alle biker**

A chi è dedicato: alle ragazze/donne/signore (ed a tutt* coloro che non si riconoscono nel genere maschile), sopra i 18 anni, che vogliono imparare a condurre una mtb, iniziando da subito a conoscere le corrette tecniche di guida.

In cosa consiste: il corso consiste in uscite in ambiente in cui si propongono esercizi e percorsi (con differenti difficoltà), per poter prendere confidenza col mezzo. L'obiettivo principale non è la performance sportiva ma la sicurezza di conduzione.

Periodo: primo ciclo invernale dal 21/11 al 19/12.

Giorni e orari: sabato mattina (ore 09.00-10.30).

Presupposti: trattandosi di un corso in ambiente è richiesto un livello minimo di preparazione fisica in sella alla propria bicicletta. Si richiede di avere la capacità di pedalare in *offroad* percorsi di almeno 5-10 km con dislivello di 350m (D+).

Dove si svolge: Boschi di Carrega.

Costo: 55€ per 5 lezioni.

Il corso partirà con un minimo di 4 iscritti*.

Obbligo di certificazione medica non agonistica indicante ultimo ECG.

PER INFORMAZIONI CONTATTARE:

Rocco 0521/707411; email: infocorsi@uispparma.it