



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 10-15km 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

UISP - Unione Italiana Sport Per Tutti
Via Testi, 2 - 43122 Parma
Tel: 0521-707411 - Fax: 0521-707420

lunedì: 15-18
martedì, mercoledì, venerdì: 8.30-13; 15-18
giovedì: 8.30-13

UISP PARMA
CORSI & ATTIVITÀ **2020-21**
riservati ai soci www.uispit/parma