

La **FIAB** Amici della Bici di Rovigo
in collaborazione con la
Ciclofficina Popolare Rodigina
organizzano:

*“corso base di meccanica teorico/pratica
e stretching per il ciclista”*

ABBI CURA DI TE E DELLA TUA BICI

*per l'apprendimento dei primi rudimenti sulla manutenzione, riparazione
e messa a punto della propria bicicletta e l'esecuzione
di alcuni esercizi corporei.*



I tre incontri si svolgeranno presso la
Ciclofficina in Via Della Tecnica 10
nei giorni di sabato 13 - 20 - 28 Febbraio 2010
dalle ore 15 alle ore 17.



Il corso è aperto a tutti con precedenza agli iscritti all'associazione,
i posti sono limitati, prenotatevi presso
Due Punti di MariaChiara Via Badaloni 35 oppure - amicibicirovigo@virgilio.it
o presso la sede di Corso del Popolo 272 al martedì 10/12 giovedì 21/23.

Piano degli incontri

Sabato 13 -Teoria

La Bicicletta
Come è fatta
Come si sceglie
La giusta misura
La postura
Il comportamento su strada
La sicurezza
Il codice della strada
Consigli

Sabato 20 - Pratica

Proveremo assieme a:
Riparare una foratura
Sostituire il cavo del Freno
Rimettere in sesto la catena
Aggiustare i fanali
Centrare un cerchio (intervento minimo)
Pulizia

Sabato 27- stretching

Eseguiamo insieme alcuni movimenti corporei
che ci aiuteranno ad usare la bici
diminuendo lo sforzo e lo stress.

Costo: 2 euro per materiale di consumo, dispense e organizzazione.