



Unione Sportiva Pavullese (ASD)
in collaborazione con
E-Bike e trekkink Serramazzone (ASD)



PRESENTANO

PROGRAMMA CORSI MTB JUNIOR 2023

“VIVERE L’OUTDOOR IN MTB DIVERTENDOSI”



Corso MTB Junior (a partire dai 6 anni)

Con il corso Junior, oramai consolidato da ventennale esperienza, vogliamo fare scoprire ai ragazzi la bellezza del Mountain Biking trasmettendo loro i segreti per apprendere e/o migliorare la giusta Tecnica di Guida in fuoristrada.

Ci rivolgiamo ai piccoli biker (anche già dai 6 anni), per trasmettere loro le basi e la confidenza sul sentiero; attueremo una progressione didattica distribuita sulla durata del corso suddividendo i partecipanti in gruppi omogenei utilizzando il nuovo Campo Scuola messi a disposizione oltre ai pistini e sentieri preparati nei boschi del nostro appennino.

Siamo promotori di uno stile di vita attivo e a contatto della natura, che sia in grado di farci divertire, rigenerarci e scoprire l’ambiente che ci circonda.

La MTB è uno sport sano che sviluppa la coordinazione motoria e stimola la socializzazione e l’aggregazione.

La scuola è di “taglio” non agonistico ma escursionistico: imparare per il piacere di girare insieme in sicurezza, non per arrivare primi e vincere, per il momento... questo è ciò che differenzia le nostre associazioni da tutte le altre.

Sotto l’occhio attento delle Guide e dei Maestri di MTB iscritti all’albo Nazionale, esercizi di tecnica e coordinazione si alternano a momenti di gioco caratterizzati da piccole sfide che aiutano a “tener duro” e a crescere.

Nel nostro Campo Scuola, in un ambiente che stimola la capacità di adattamento e di reazione alle circostanze, sperimenteranno esercizi sulle curve, l’equilibrio, le salite, le discese e lo sconnesso per poi applicarle sui sentieri e i pistini della zona.

NB: CASCO OBBLIGATORIO

Corso MTB Enduro (a partire dagli 11 anni)

Quanto sei disposto a crescere e ad alzare il livello?

Questa è la “considerazione fondante” alla base delle nostre Associazioni e **Scuole di MTB Enduro**; allenamento alla pratica del Mountain Biking con le tecniche intermedie ed avanzate per una guida sicura su ogni tipo di terreno sconnesso:

frenare in modo efficiente per mantenere la velocità in curva e nei tratti tecnici, usare il controllo della pressione per generare velocità, usare la rotazione per migliorare la fase di curva, distinguere la scelta della linea sicura veloce ed efficiente nella sezione tecnica, imparare varie manovre tra cui il Bunny Hop, il sollevamento della ruota anteriore e di quella posteriore.

Queste alcune peculiarità del corso Enduro senza disdegnare qualche “piccolo” salto....

Dotazione necessaria: Casco adatto alla disciplina, mascherina/occhiali, ginocchiere, bike biammortizzata, guanti.

DI SEGUITO PROGRAMMA E MODALITA' DI ISCRIZIONE ALLE VARIE TIPOLOGIE DI CORSI

Corso MTB Junior (a partire dai 6 anni)

Pavullo nel Frignano: lunedì e giovedì sera dalle ore 18,30 alle 20,30

Serramazzoni: domenica mattina dalle 9,30 alle 11,30

Lama Mocogno: martedì sera dalle 18,30 alle 20,30

Il corso avrà inizio **giovedì 4 maggio**; la partecipazione al corso prevede **tre opzioni**:

- Tikit nr 8 pass ___100,00€
- Tikit nr 16 pass ___180,00€
- Tikit nr 24 pass ___250,00€ (maglia Enduro in omaggio)



I tikit (**nominativi**) scadranno il **31_12_2023** e saranno utilizzabili **indifferentemente** nelle tre location previste.

Le opzioni sono comprensive di **Tessera personale con copertura assicurativa, attestato di partecipazione**, presenza costante di **Maestri di MTB Certificati**.

Corso MTB Enduro (a partire dagli 11 anni)

Pavullo nel Frignano: mercoledì sera dalle ore 18,30 alle 20,30

Il corso avrà inizio **mercoledì 3 maggio** e prevediamo nr **2 step da 8 lezioni** cad.

la partecipazione al corso prevede **due opzioni**:

- Tikit nr 8 pass ___100,00€
- Tikit nr 16 pass ___180,00€

NB: per chi interessato la maglia Enduro ha un costo pari a 35,00€ (da prenotare).

I tikit (**nominativi**) scadranno il **31_12_2023**

Le opzioni sono comprensive di **Tessera personale con copertura assicurativa, attestato di partecipazione**, presenza costante di **Maestri di MTB Certificati** e specializzati **Enduro**.

A DISPOSIZIONE PER QUALSIASI CHIARIMENTO



uspavullese.com



info@uspavullese.com



333 1088376

