CORSO MTB ADULTI

PER CHI

Adulti. Max 15 posti
Corso attivato con min 5 partecipanti

QUANDO

MATTINA dalle 10.00 alle 12.00
18 Aprile, 2-9-16-23-30 Maggio, 6 Giugno 2020 (7 Lezioni)

DOVE

Presso il bosco Parco dei Colli di Bergamo, Via Madonna della Castagna.

COSTI

Quota ass. annuale adulti € 15
Quota corso € 85
*Quota 2° figlio/genitore € 75
10° YEARS ANNIVERSARY SPOOKY
Spooky fa gli anni ma il regalo è per te! **€ 10 buono sconto** sul 1°corso riservato a tutti i tesserati delle passate stagioni.

ISCRIZIONI

Chiusura iscrizioni 14 gg prima dell'inizio. Inviare la contabile di pagamento via mail, lo stesso giorno della prenotazione online.

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

PRENOTA ADULTO

SALTA IN SELLA PER VIVERE ENTUSIASMANTI EMOZIONI

Non avevi mai pensato prima d'ora a un corso di Mtb vero?
Il corso di mountain bike per Adulti Spooky Sport è un' esperienza di divertimento e sport, per una sfida con te stesso e un avventura nel magnifico Parco dei Colli di Bergamo. Un corso di Mtb significa sport, natura, allenamento: metti in gioco le tue abilità e capacità fisiche, salta in sella e vivi entusiasmanti emozioni insieme a nuovi compagni d' avventura in un clima allegro e spensierato. Nuovi amici condivideranno con te timori, fatiche, sudore, ma anche risate, soddisfazioni e traguardi.
Durante le lezioni imparerete i fondamentali della guida in fuoristrada, una corretta manutenzione della vostra Mtb, e affronterete un vero allenamento, perfezionando la vostra tecnica di guida sicura: controllo della bici, equilibrio, traiettorie in salita e in discesa con controllo dei cambi e frennata, superamento di ostacoli, conduzione su traiettorie rettilinee e curvilinee, saltelli sul posto e spostamenti

laterali, salto di un ostacolo a bassa velocità, superamento di un ostacolo in salita, discesa su gradini/scalinate, salita con diversi livelli di aderenza.

COSA SERVE ? Mountain bike, casco e tanta voglia di mettersi in gioco!

ATTIVITA': su pista ciclabile, sentieri sterrati nel bosco, gimkane.
I partecipanti verranno divisi in gruppi omogeniei per livello di abilità.

ISTRUTTORI: Maestri federali di Mtb

COSA FARE ADESSO

ISCRIZIONI APERTE: fino ad esaurimento posti.

Verranno confermate le prime 15 iscrizioni certificate con pagamento comunicato via mail.
Procedura di iscrizione:

- Compilare il modulo di prenotazione on-line.
  Riceverai immediatamente una mail automatica di avvenuta richiesta del posto.
- Per usare € 10 di buono sconto riservato a tutti gli amici tesserati delle passate stagioni: nel modulo di prenotazione, alla domanda "Hai già fatto un corso spooky?" selezionare "rinnovo". All'atto del pagamento puoi scalare direttamente € 10 dall'importo totale.
  La segreteria si riserva, a pagamento avvenuto, di verificare sia il tesseramento pregresso sia che il buono non sia già stato utilizzato.
- Provvedere al pagamento della quota corso, comprensiva dell'eventuale quota associativa di € 15 (valevole per l'anno sportivo dal 01/09 al 31/08).
  La prenotazione deve essere accompagnata, entro la stessa giornata, dall'invio della contabile di pagamento a pagamenti@spookysport.it.
  Solo allora vi verrà data conferma dell'avvenuta iscrizione.
- La mancata ricezione della contabile di pagamento può dar luogo ad una iscrizione cancellata o non validata.
- Prenotare visita medica, come spiegato sotto, perchè senza Certificato Medico non è possibile partecipare (sia bambini che adulti).

PAGAMENTO*:* Bonifico Bancario: A.S.D. Spooky Sport IT45L0103011100000000966320
Causale: Corso Mtb + nome partecipante.

SPONSOR

DALESSANDRI

COSA FARE IL PRIMO GIORNO DI CORSO

Consegnare allo Staff di Segreteria Spooky, presente in loco solo ed esclusivamente il primo giorno, le seguenti:

- MODULO DI TESSERAMENTO compilato e firmato da entrambi i genitori
- COPIA del "Certificato medico per attività sportiva non agonistica".
  Il certificato deve essere in corso di validità per l'intera durata del corso.
  (Se il certificato consegnatoci in un precedente corso è ancora valido, non è necessario riconsegnarlo. Il Certificato ha validità 1 anno)

ATTENZIONE

Certificati dovuti e non presentati, scaduti, che non riportano la data in cui è stato eseguito l'Ecg o non a norma, escluderanno la partecipazione alla lezione.

VEDI FAC-SIMILE CERTIFICATO MEDICO

CERTIFICATO MEDICO (NON OBBLIGATORIO FINO A 6 ANNI)
Per l'anno 2019/20 Spooky ha stipulato una convenzione con il Centro Medico "METHODO" a Bergamo, dove poter effettuare le visite mediche al costo di € 35. Per prenotare devi telefonare al centro medico e portare la "Richiesta Visita Medica" per usufruire della convenzione.

Per Prenotare Visita
Tel. 035-0900096

Scarica la "Richiesta Visita Medica"

Certificato Medico e Convenzione Visite

PRENOTA POSTO ADULTO

SCARICA MODULO TESSERAMENTO
(portare il 1° giorno di corso solo chi frequenta per la prima volta un corso Spooky)

AVVISO IMPORTANTE PER PARTECIPANTI

SPONSOR

DALESSANDRI