

DE 4 A 18 ANYS
DIMARTS,
DIJOUS I/O
DIVENDRES

DE 17:30 A 19:00
Pàrquing del pavelló
de Fontajau

- CLASSE DE PROVA GRATUÏTA
- CAL CONFIRMAR ASSISTÈNCIA
AL 628 289 053 (NICK) 📞
- CAL PORTAR BICICLETA I CASC



BIKE
GIRONA

📍 proyclingoutlet

ESCOLA CICLISME GIRONA 2023-2024

+INFO: 628 289 053 INSCRIPCIONS: TRIBIKECAMPS.COM



Activitat:

Des de **Tribikecamps** oferim un extraescolar de ciclisme de muntanya, on es desenvolupa la tècnica específica d'aquest esport. Els infants aprendran a conduir amb seguretat i control la bicicleta.

Es pretén que els nens i nenes vegin la bicicleta com:

- Una font de diversió i moltíssimes aventures.
- Un vehicle de transport, generador d'una major autonomia.
- Una forma d'estar en contacte amb la naturalesa, descobrir l'entorn i aprendre a orientar-se.
- Un mitjà de transport sostenible i que respecti el medi ambient.
- Una eina que cal cuidar perquè funcioni.
- Una manera per aprendre a gestionar el risc, fomentant la responsabilitat.

Opcionalment es podrà participar en competicions i adquirir l'equipació ciclista i la samarreta de l'equip.

Es disposarà d'un espai per a guardar les bicicletes durant el curs, dins el pavelló de Fontajau.

Horari:

- Grup iniciació (4-5 anys): dimarts i/o dijous de 17:30h a 18:45h
- Grups entremig i avançat (de 6 a 18 anys): dimarts, dijous i/o divendres de 17:30h a 19:00h
- Dissabtes: fem sessions extres de 2 hores i 30 minuts alguns dissabtes al matí al llarg de la temporada, avisem prèviament pel grup de WhatsApp.

Sempre se seguirà el calendari escolar de Girona, per tant, els dies que els nens i nenes no vagin a l'escola tampoc hi haurà l'extraescolar de ciclisme.

A més, oferirem l'opció de fer un entrenament els dissabtes de 9:00h a 11:30h (entremig) o d'11:30h a 14:00h (avançat). Aquest espai és ideal per a tots aquells que vulguin profunditzar dins la modalitat de bicicleta tot terreny (BTT). A través de rutes llargues aplicarem tots els coneixements d'una forma global: aprenentatge de la tècnica específica del ciclisme, coneixença de l'entorn, millora de l'orientació, aplicació de coneixements mecànics i dels passos previs a una ruta de BTT i gaudir d'una sortida entre companys en un entorn natural.

Calendari:

- Se segueix sempre el calendari escolar de Girona. Inici 12 de setembre, últim dia 21 de juny.
- Es podrà venir a provar una classe de forma totalment gratuïta com a portes obertes en qualsevol moment de la temporada.
- En alguns caps de setmana hi haurà curses de bici, és opcional anar-hi. Avisarem de les curses pel grup de WhatsApp de pares i mares.

Mitjà de comunicació:

- Grup de WhatsApp, s'utilitzarà per a enviar la informació tècnica de l'activitat.
- Correu electrònic a info@tribikecamps.com per als dubtes o informació personal.

Material necessari:

- Bicicleta de muntanya en bon estat
- Casc
- Càmera de recanvi
- Llums per la bicicleta
- Guants
- Aigua

Grups:

- Entre 4 i 18 anys.
- Fem els grups segons el nivell tècnic i físic de cada participant.
- No són necessaris coneixements previs en bicicleta.

Punt de trobada: Pavelló Fontajau Girona

<https://goo.gl/maps/DvYy4hq6bzc69tMn7>



ELS NOSTRES OBJECTIUS PEDAGÒGICS

- Fomentar el desenvolupament integral de la persona mitjançant la pràctica esportiva.
 - Promoure les relacions socials entre els infants, mitjançant els entrenaments en equip.
 - Fomentar els valors següents: amicitat, respecte, col·laboració, superació personal i disciplina de treball, amb tot, afavorint una millora de l'autoestima.
 - Una millora de la condició física i les habilitats motrius bàsiques dels “nostres” joves ciclistes.

Preus:

L'empresa gestionarà el cobrament de l'activitat mitjançant rebuts domiciliats o pagaments en efectiu a l'inici del mes.

Matrícula: per la inscripció a l'activitat per primera vegada, alumne nou, caldrà abonar l'import de la matrícula, la qual inclourà l'assegurança mèdica esportiva obligatòria de l'alumne. El cost és de 35€ i s'haurà de pagar mitjançant transferència bancària posant de concepte el nom complet de l'alumne.

Manteniment de la matrícula: els alumnes que ja hagin cursat l'activitat i vulguin continuar la temporada vinent hauran d'abonar 25€ per transferència bancària, corresponents al manteniment de la plaça, que també inclourà l'assegurança mèdica esportiva obligatòria de l'alumne.

El número de compte per les transferències bancàries és ES68 2100 0002 5802 0212 1519 o per Bizum al 628 289 053.

Mensualitats:

Grups entremig i avançat (17:30h –19:00h)

1 dia a la setmana - 37€ / mes o 100€ / trimestre

2 dies a la setmana - 57€ / mes o 155€ / trimestre

3 dies a la setmana - 72€ / mes o 195€ / trimestre

Grup iniciació (17:30h – 18:45h)

1 dia a la setmana – 33€ / mes o 90€ / trimestre

2 dies a la setmana – 51€ / mes o 140€ / trimestre

Dissabtes: 10€ / entrenament pels alumnes entre setmana i 12€ / entrenament aquells participants que no siguin alumnes entre setmana.

Setembre es cobra mig mes, els altres mesos, inclòs al juny, es cobren sencers (encara que hi hagi dies festius).

Descomptes: En cas de pagar en efectiu, un trimestre sencer al principi d'aquest, la quota serà més reduïda.

Mètode de pagament:

- Efectiu a l'instructor de l'activitat
- Domiciliació bancària

Tens algun dubte? Pregunta'm! - 628 289 053 (Nick)



