

DE 5 A 15 ANYS

Iniciació

DILLUNS

DE 17:30 A 18:45

Avançat (Un dia o dos a escollir)

DILLUNS

DE 18:45 A 20:15

DIMECRES

DE 18:00 A 19:30

Àrea de Trial
(A Roda Club Esportiu)

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

TRIBIKECAMPS



ESCOLA CICLISME LLAGOSTERA 2023-2024



+INFO: 628 289 053 INSCRIPCIONS: TRIBIKECAMPS.COM

Activitat:

Des de **Tribikecamps** i el **Club Esportiu A Roda** 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 del club A Roda i la samarreta de Tribikecamps.

Horari:

- Grup iniciació: dilluns de 17:30h a 18:45h
- Grup avançat: Dilluns 18:45h a 20:15h i/o dimecres de 18:00h a 19:30h
- 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.

Aquests entrenaments estan centrats a millorar la tècnica damunt la bicicleta a través de jocs i exercicis.

Sempre se seguirà el calendari escolar de Llagostera, 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 2 hores i 30 minuts. 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 Llagostera. Inici 13 de setembre, últim dia 19 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

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:

Tribikecamps 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 caldrà abonar l'import de la matrícula, 55€, la qual inclourà:

- L'assegurança mèdica esportiva obligatòria de l'alumne,
- La quota de soci del club A Roda fins al 31 de desembre del 2024
- La samarreta de trial infantil del Club A Roda (en cas de preferir el mallot de ciclisme o la samarreta d'adult només caldrà pagar la diferència de preu respecte a la samarreta de trial infantil).

La matrícula s'haurà de pagar mitjançant una transferència bancària de 55€ posant de concepte el nom complet 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:

- Grup iniciació (1 hora i 15 minuts)

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

- Grup avançat (1 hora i 30 minuts)

1 dia / setmana – 37€ / mes o 100€ / trimestre

2 dies / setmana – 57€ / mes o 155€ / trimestre

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

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).

Mètode de pagament:

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

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





MALLOT + CULOTE CICLISME CURT

Adult: 80 €

Infantil: 60 €



SAMARRETA TRIAL

Adult: 30 €

Infantil: 25 €



*Infantil fins talla 14
*Culotte llarg hivern 60 €