

# Escola de Ciclisme Alpicat – Bike Aventura



**ESCOLA  
CICLISME  
ALPICAT**

**NOVETAT  
CURS 24-25**

Dilluns a la tarda

Preinscripció a:

[bikeaventura.org/alpicat](http://bikeaventura.org/alpicat)



Afa Escola  
Doctor Serés



# ACTIVITAT

Des de l'Escola de Ciclisme Alpícat – Bike Aventura oferim un extraescolar de ciclisme per a totes les edats, on es desenvolupa física i tècnicament a tots els alumnes en la modalitat de BTT i pumptrack. Els infants i joves aprendran a conduir amb seguretat i controlar la bicicleta, aprofitant les fases sensibles del creixement.

Els entrenaments seran al pumptrack i també sortirem a pedalar per l'entorn amb aquells grups que estiguin preparats.

Aquesta, és una activitat per a tots els nivells, des d'infants de 4 i 5 anys que aprenen tot jugant, passant pels grups intermig o avançat en els que amb dinàmiques de lleure, treballem totes les tècniques del ciclisme general.

Aquells infants més apassionats, de forma totalment voluntària i sense que sigui mai una obligació, podran participar de competicions de la modalitat que més els atregui. No patiu pares, que a poc a poc i si l'infant ho demana, ja us anirem ajudant a introduir-vos en aquest apassionant món del ciclisme.

**Benvinguts!**





# HORARIS CURS 24-25

<b>Iniciació</b>	Dilluns de 17:00 a 18:00
<b>Intermig</b>	Dilluns de 18:00 a 19:00

## Calendari

- Seguim el calendari escolar general de tota Catalunya. Iniciem les classes el 6 de setembre i acabem el 21 de juny.
- Si hi ha classes a l'escola hi ha entrenaments, només si és festiu a tota Catalunya, és deixa de fer l'entrenament.
- Entre les escoles de Bike Aventura de Lleida hi ha la possibilitat d'inscriure's en més d'una per a complementar-les entre elles, adjuntem tots els horaris a continuació per a que us pugueu organitzar:



	INICIACIÓ	INTERMIG	AVANÇAT	BABYS	DISSABTES	RENDIMENT BTT	RENDIMENT DH
VILA-SANA	Dimecres i divendres de 18:30 a 19:30	Dimecres i divendres de 19:30 a 20:30	Dimecres i divendres de 19:30 a 20:30	Divendres de 18:30 a 19:30	Dissabtes de 11:30 a 12:30	Dimarts de 18:00 a 20:00 ruta btt Dimecres i divendres de 19:30 a 20:30 tecnica bmx	Dimarts de 18:00 a 20:00 ruta btt Dimecres i divendres de 19:30 a 20:30 tecnica bmx
MOLLERUSSA	Dissabtes de 11:00 a 12:30	Dissabtes de 11:00 a 12:30					
CORBINS	Divendres de 16:45 a 17:45	Divendres de 16:45 a 17:45					
ALPICAT	Dilluns de 17:00 a 18:00	Dilluns de 18:00 a 19:00					
VILANOVA DE LA BARCA	Dimecres de 16:45 a 17:45	Dimecres de 16:45 a 17:45					
ROSSELLO/ CORBINS / CAMPING LA NOGUERA						Dissabtes de 09:30 a 11:30 entrenament xco en punts rotatius	Dissabtes de 09:30 a 11:30 entrenament dh en punts rotatius
JESUÏTES	Dimarts de 13:00 a 14:00	Dilluns de 14:00 a 15:00 i dimecres de 14:00 a 15:00	Dijous de 14:00 a 15:00	Dimarts de 14:00 a 15:00			

#### Tipus d'escola de ciclisme



Habilitats i pilotatge



Enduro/DH



BTT



Dirt Jump



BMX



Sortides a la natura



Pump Track



\*El grup de rendiment inclou molts serveis addicionals, mirar web

## MATERIAL NECESSARI

- Bicicleta amb pedals de plataforma
- Casc homologat i de la talla correcta
- Genolleres
- Colzeres
- Bosseta de reparació: bomba d'aire, càmera
- Guants
- Aigua

**\*Els requisits anteriors són obligatoris per a poder realitzar l'activitat**

## PREUS DE L'ACTIVITAT

**Aquells que vulguin inscriure's només a l'escola de ciclisme d'alpicat consultar els preus a l'AFA**

Per aquells que ho vulguin combinar amb alguna altra escola podeu consultar la següent taula de preus:

2 DIES / SETMANA	3 DIES / SETMANA
50€	65€

OPCIÓ DE PAGAR EN EFECTIU MENSUALMENT



## Comunicació pares → escola:

- Per dubtes del dia a dia, pregunteu al entrenador del vostre infant.
- Per dubtes que no puguin esperar a veure l'entrenador, podeu enviar un mail a: [info@bikeaventura.org](mailto:info@bikeaventura.org)

## Comunicació escola → pares:

- Rebreu totes les comunicacions a través de correu electrònic.
- Podreu veure fotos de l'entrenament a l'Instagram i @bikeaventuraescola



# INFORMACIÓ D'INTERÈS

- Un dissabte al mes sortim a fer ruta llarga en BTT adaptada al nivell dels participants. Aquest servei està inclòs en la quota.
- Els entrenaments seran de lleure per als més petits i més tècnics per als més grans.
- Tots els monitors són especialistes, estan formats i segueixen la metodologia de les escoles de Ciclisme Bike Aventura.
- Tots els alumnes vindran a entrenar amb pedals de plataforma.
- A final de cada trimestre, rebreu l'avaluació en forma de carta per part de l'entrenador del vostre infant; evolució, comportament, rendiment, integració i observacions vàries.
- Per saber el grup que li pertoca a cada pilot, ens basem en l'edat i l'experiència del mateix. El primer dia es valora, s'assigna un grup i periòdicament, i amb l'ajuda de l'entrenador verifiquem que cada alumne estigui al grup correcte.
- Encara que faci mal temps, sempre hi ha entrenament. Si l'entrenador veu que no es possible anar amb bicicleta, faran activitats complementàries a refugi, com mecànica, visualització de les tècniques, tàctiques de cursa, set-ups o inclús manualitats per als més petits.
- En cas de que no hi hagi entrenament, us notificarem amb el màxim de temps possible a través del correu electrònic que ens hagueu facilitat.

**Qualsevol dubte, no dubteu en contactar. Salut i pedals!**

620 23 61 98

[info@bikeaventura.org](mailto:info@bikeaventura.org)

