



## **Escola de BikeTrial temporada 2016-2017**

La Unió Ciclista Sant Cugat enguany ha creat una nova escola de BikeTrial, per aprendre, millorar i perfeccionar el nivell de tots aquells joves que vulguin aprendre. Les activitats es realitzen al parc de BikeTrial de Sant Cugat del Vallès. La Mireia Abant, 5 vegades Campiona del Món d'aquest esport, és la directora esportiva i ella mateixa imparteix les classes.

### **Informació del curs**

L'objectiu de les classes és gaudir de l'esport del BikeTrial. S'ensenya als alumnes a dominar la bicicleta de trial, a respectar el seu entorn i als seus companys. Les classes estan destinades a tothom que vulgui aprendre o millorar les tècniques d'aquest esport, és a dir, a infants, joves i adults. En les edats més petites és imprescindible tenir un domini mínim de la bicicleta.

Les classes comencen amb l'escalfament, realitzant exercicis dinàmics per tal d'evitar lesions i preparar el cos per a l'activitat. Les classes s'organitzen depenent del nivells dels seus participants.

També donem l'opció als nostres alumnes que ho desitgin, la possibilitat de competir en aquest esport.

- **Escola Federada** (els alumnes estaran federats per la Unió Catalana de BikeTrial).
- **Seguretat en la practica esportiva** (revisió mèdica als alumnes de l'escola, per un metge esportiu de la Federació Catalana de Ciclisme i polsera d'identificació QR).
- **Imatge corporativa** (els alumnes aniran obligatòriament vestits amb l'equipació de la Unió Ciclista Sant Cugat).
- **Competició** (també es té en compte si algun alumne vol entrenar per competició, se l'assessoraria degudament, amb un gran suport per part de la Unió Ciclista Sant Cugat).

### **Característiques del curs**

Els cursos està format per diverses hores a la setmana distribuïdes en diferents dies, en les quals es treballarà a nivell esportiu, tan a nivell pràctic com teòric.

- Dilluns de 18:30h a 19:30h
- Dimecres de 18:30h a 19:30h
- Dissabtes de 12:00h a 13:30h  
Carrer Salvador Espriu amb el carrer Sant Juli (just darrera el CAP de Sant Cugat)  
És imprescindible dur bicicleta, casc, guants i proteccions de cames per a fer l'activitat.

### **Preus**

- Matricula 150€ inclou carnet de club (assegurança de Responsabilitat Civil i assistència jurídica), llicència de BikeTrial, equipació, revisió mèdica esportiva, polsera silincode SOS.
- Quota trimestral dilluns i dissabtes 170€/trimestre (2:30h a la setmana)
- Quota trimestral dilluns i dimecres 150€/trimestre (2:00h a la setmana)
- Quota trimestral dilluns o dimecres 100€/trimestre (1:00h a la setmana)
- Quota trimestral dissabtes 130€/trimestre (1:30h a la setmana)
- Quota trimestral dilluns i dimecres i dissabtes 210€/trimestre (3:30h a la setmana)