



www.vozdaplancie.pt

PARA QUEM PEDALA

Atelier 2014-2015

Dedicatória

Para todos os que gostam de "dar ao pedal" e do contacto com a Natureza bem como da atividade física.

Objetivos

Desenvolver e melhorar a condição física.
Proporcionar o convívio entre os participantes.
Propiciar a oportunidade de "pedalar com a natureza".
Adquirir competências nas áreas da mecânica e técnicas básicas para a prática de BTT.
Conhecer a bicicleta e dominar as técnicas.

Dinamizadores

José António Costa
Henrique Ribeiro

Equipamento

Bicicleta e capacete (obrigatório)

Local

Matosinhos

Calendário

5ª feiras às 18.00h
(entre o mês de fevereiro e o mês de maio)

Mensalidade

15 €

Inscrições

Através do endereço jafmcosta@gmail.com

... dar ao pedal para quem pedala ...