

WORKSHOP GRATUITO “VI.VA. LA BICI!” PER GIOVANI DAI 14 AI 35 ANNI

Siamo entusiasti di annunciare che presso la Ciclo-Officina del Progetto BO-Oltre l'E-bike, alla Stazione ferroviaria di Santa Maria degli Angeli – Assisi (PG), verrà attivato il **WORKSHOP GRATUITO “VI.VA. LA BICI” aperto a tutti i giovani dai 14 ai 35 anni.**

Obiettivo del corso è stimolare i giovani ad intraprendere uno stile di vita sano e attivo e far scoprire le molteplici potenzialità dell'utilizzo della Bicicletta, con uno sguardo attento all'ecologia e alla sostenibilità.

Il **Programma del Corso, della durata di 14 ore**, tratterà i seguenti argomenti:

- **Meccanica di base.** Prendere confidenza con la bicicletta dal punto di vista meccanico, imparare a riconoscere le varie tipologie di biciclette, i vari componenti, imparare le terminologie giuste, gli attrezzi della ciclo-officina e i loro utilizzi.
- **Esercitazioni pratiche** per mantenere efficiente la propria bicicletta, con regolazione, sostituzione e riparazione dei diversi componenti, limitate ai più comuni “imprevisti”.
- **Pedalare in sicurezza.** Regolazione, adattamento e controllo bicicletta prima di partire. Come stare sulla strada in Bicicletta. Elementi di pronto intervento e primo soccorso
- **Benessere in bicicletta.** Imparare la postura e la condotta ideali per sfruttare a pieno le potenzialità benefiche del pedalare con elementi di Biomeccanica. Abbigliamento. Nutrizione, idratazione e integrazione.
- **Evento conclusivo:** Biciclettata lungo la pista ciclabile con accompagnamento di istruttori sportivi e merenda sana ed equilibrata, per vivere insieme il piacere di pedalare!

Verranno attivate 2 edizioni del Corso VI.VA. LA BICI che si svolgeranno nelle seguenti date:

1° edizione: 4, 6, 11, 13 e 18 giugno dalle 17,30 alle 19,30 + uscita in bicicletta sabato 29 giugno dalle 9 alle 13.

2° edizione: 25, 27 giugno; 2, 4, 9 luglio dalle 17,30 alle 19,30 + uscita in bicicletta sabato 13 luglio dalle 9 alle 13.

Il Workshop è condotto da professionisti esperti coadiuvati dai volontari delle Organizzazioni partner del Progetto.

Al termine del laboratorio verrà rilasciato l'attestato di partecipazione.

Per info +39 334 7902424; Posti limitati, iscrizione obbligatoria e gratuita a questo link: <https://forms.gle/YxRsNRT08dvvaVKb8> o tramite il QR-code presente in Locandina.

L'iniziativa è organizzata dall'Associazione di promozione sociale VI.VA. Partecipazione e Solidarietà di Assisi e rientra nel **Progetto “SMASH! Giovani per lo Sport e la partecipazione sociale” - Programma GAME UPI - Fondo per le politiche giovanili 2022.** Il Progetto si pone l'obiettivo di contribuire a ridurre il disagio, aumentare l'inclusione e promuovere la partecipazione sociale della popolazione giovanile nella società e nella comunità di appartenenza. **La Provincia di Perugia è soggetto capofila ed il partenariato è composto da Istituto Alberghiero Assisi, APS VI.VA. Partecipazione e Solidarietà Assisi, A.S.D. Tennis Country Sporting Club, A.C.D. Montone, Ponte d'Incontro 3.0 APS e Associazione Trust Us. Ha aderito al Progetto il Comune di Assisi.**

Luigi Marini

Presidente VI.VA. Partecipazione e Solidarietà aps ets