



# PRIMAVERA

## CASAR DE CÁCERES



# CURSO-TALLER CICLISMO-BTT

# ADULT@S

A partir de 16 años

VÁS COMOD@ EN TU BTT?, TENGO BIEN COLOCADA LA ALTURA DE MI SILLÍN O MANILLAR?  
TE LÍAS CON LOS PIÑONES, CORONAS O DESARROLLOS?, CUANDO Y CÓMO CAMBIAR PARA IR MÁS RÁPIDO O MÁS  
CÓMODO EN TU BTT? QUE DESARROLLOS PONGO PARA SUBIR O BAJAR CUESTAS? Y EN TERRENO LLANO??  
CÓMO ENTRAR EN CURVAS PARA NO PERDER VELOCIDAD? O CÓMO SALVAR OBSTÁCULOS INESPERADOS?

Todas estas preguntas y más tienen respuesta apuntándote a este curso-taller práctico de ciclismo-BTT,  
dirigido a adult@s a partir de 16 años con el objetivo de dotarles de técnicas, destrezas y habilidades en el manejo de  
la bici de montaña y a la vez fomentar el uso y disfrute de la bicicleta cómo hábito de vida saludable y práctica.

## CIRCUITO "LA CHARCA"

### Martes de mayo

### (2, 9, 16 y 23)

### de 19:00 a 20:00 h.

#### IMPORTANTE

Aunque se trata de un curso  
básico, si es necesario y  
obligatorio el uso de casco y  
que los participantes tengan  
autonomía sobre la  
bicicleta.

#### INSCRIPCIONES

Las INSCRIPCIONES serán gratuitas y se realizarán a través de la  
APP Reserva Play hasta las 23:59 horas del lunes 1 de mayo o  
completar plazas (10 participantes) y con un mínimo de 3 personas.

#### Enlace:

<https://casardecaceres.reservaplay.com/view/reserves/actividades>

Inscripciones con acceso a través de Código QR:

