

La Tormenta

RUTAS EN BICICLETA DE MONTAÑA



2015-2016



INICIARSE EN RUTAS BTT

¿Qué es?

La bicicleta de montaña es un deporte que aúna el ejercicio físico con el disfrute por la naturaleza y su conocimiento. Una actividad relajante, saludable y de desfogue.

¿A quién va dirigido?

Niños a partir de 8 años.

¿Qué valores fomenta?

Esfuerzo, compañerismo, superación.

¿Qué beneficios nos aporta?

Beneficios físicos : Estimula el cerebro, tonifica el cuerpo, combatimos el sedentarismo y el sobrepeso. Aumenta nuestra capacidad de resistencia. Mejora la calidad y alarga la esperanza de vida.

Beneficios psicológicos: Mejora de la memoria, la capacidad de aprendizaje, razonamiento abstracto y concentración. Reduce el estrés. Y eleva el estado de ánimo.

Bicicleta y medio natural.....

Al tratarse de una práctica inevitablemente unida al medio natural fomenta valores de respeto y cuidado del medio, conservación y sostenibilidad.

La interpretación del paisaje, el conocimiento del medio, su flora y su fauna, es la mejor manera de aprender a respetarlo.

Además, fomenta el sentido de la orientación en los pequeños, a quienes resultará muy entretenido averiguar donde están y a dónde dirigirse.



Rutas BTT

Comenzaremos con rutas de corta distancia, recorridos sencillos por terrenos de fácil progresión.

Recorridos vías verdes también nos ayudarán a coger resistencia en la bicicleta para progresar más fácilmente por terreno variado.

Técnica BTT

Técnicas de ascenso, derrape, descenso.....aprenderemos a ser unos auténticos expertos de la bicicleta y movernos con seguridad sobre dos ruedas.

Mecánica BTT

Mantener y ajustar la bicicleta es primordial para realizar las rutas de forma más sencilla y cómoda. Frenos, cadena y cambios deben estar bien ajustados. Y no habrá problemas si sufrimos los temidos pinchazos.





Lo primordial de nuestras actividades es la calidad del servicio frente al mero activismo.

Trabajamos con contenidos transversales y temas asimilables desde la animación del ocio y tiempo libre. Nos parece básica la atención a los niñ@s, usuarios de nuestras actividades, por lo que cuidamos especialmente el ratio niños - monitor, así como la formación y experiencia de nuestros profesionales, base del éxito de la actividad.

La animación en el tiempo de ocio es una puerta abierta a la diversión y la creación. En "La Tormenta" no dejamos pasar la oportunidad de divertirnos de forma creativa y original

Datos de contacto:

653752307 / 628381175

info@latormenta.es

www.latormenta.es