

En bici señoras



Educacion y formacion

Ninos

Bus escolares
Carnet ciclista

Adultos

Efecto multiplicador:
aprender a aprender
en las empresas
animac'cion
A vélo mesdames
Eventos (dring dring)

La magia del equilibrio



Dejarse bajar

- Sentirse barca en
- Un lago: remar,
- Aprender a frenar,
- Sentir el equilibrio
- dinamico



Trabajar el equilibrio

- Descubrirlo en medio protegido, en un parque, aprender a rodar acompañado por un formador/a



Familiarizarse con la maquina



Como ir hacia adelante



Juntos hacia el parque



Aprender a remar



Trayectorias derechas y curvas



Dejarse bajar



Girar, recorrer espacios



La bici para todos

- Y de todos los
- precios



Aprender a ir a dos de frente

- La importancia de girar la cabeza y de sentir la presencia de otros a tu lado



Conseguir la habilidad primero en medios protegidos



Nada mejor que la sonrisa del
esfuerzo conseguido



La importancia de la mirada



Y todo con dialogo y trabajando
la confianza en uno mismo



Aunque cueste



Con bicis adaptadas a la talla y morfología femenina



EN TANDEM

- Para aprender que se pedalea hacia adelante, sentir el equilibrio dinámico



Merece la pena



Cuanto mayor el esfuerzo
mas grande la recompensa



Cualquiera, de toda raza,
color y edad



El slalom



Sentir la calle



Preparar la primera salida en grupo



Circular en la calle no es moco de pavo



En bici se ve mejor el sol



Servicio educativo de Pro Velo, asbl

- Carmen Sanchez
- 15, rue de Londres
- 1050 Bruxelles
- 02517 17 68
- www.provelo.org
- c.sanchez@provelo.org

