

*Mercoledì 27 marzo 2019*

## **CORSO DI CICLOTURISMO**

### **Prima serata**

**Utili suggerimenti per aumentare il piacere  
della pedalata attenuandone la naturale fatica.**

Serata in sede per apprendere come affrontare, durante una breve passeggiata o una ciclo vacanza, il naturale affaticamento. Qualche utile suggerimento sulla scelta e sull'utilizzo del mezzo meccanico, sul nostro fisico e sulla nostra mente. Tecniche di base, semplici e, soprattutto ... facilmente realizzabili per pedalare in allegria e con il minimo sforzo.

***Si inizia alle ore 21 precise.***  
***Serata in Sede aperta a tutti***

*Informazioni in sede o presso*  
[luciano.zamperini@gmail.com](mailto:luciano.zamperini@gmail.com)  
cell. 338 8744922