

## **CORSO DI CICLOFFICINA**

### **Laboratori di manutenzione della bicicletta**

#### **■ CONTENUTO DEL CORSO**

*Controllare che tutte le parti della bici siano a posto richiede pochi minuti. In compenso ti può evitare un sacco di seccature!  
Far andare una bici è facile! Ma i pezzi che la fanno funzionare così facilmente sono a volte complessi e delicati, e per le riparazioni è meglio sentire un esperto o diventare un esperto!*

Per questo abbiamo immaginato un corso di ciclofficina con lezioni teoriche e pratiche sul funzionamento e sulla corretta manutenzione della bicicletta: formazione sulle componenti e sul funzionamento, nonché sulla corretta postura da adottare quando si va in bici, sulla storia e sul suo valore nella fase attuale come mezzo di trasporto.

---

#### **■ A CHI È RIVOLTO**

- ✓ Appassionati di bici, dal super principiante all'esperto!
  - ✓ Dai 18 anni in su, amanti dello Sport e del tempo libero speso bene.
  - ✓ Se hai bisogno di occuparti della tua bici, coccolarla e renderla sicura, direi che sei nel posto giusto!
-

## ■ QUANDO INIZIA

31 Marzo 2022

---

## ■ QUANTO DURA

- ✓ Il corso ha una durata complessiva di 6 lezioni di 2h ciascuna
  - ✓ Ogni giovedì dalle 17.00 alle 19.00 presso la Bicycle House a Galleria Principe
- 

## ■ COSTO DEL CORSO

69 euro Iva inclusa

---

## ■ DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL CORSO

### Introduzione generale e anatomia della bicicletta

- Storia
- I modelli di bicicletta
- Nomenclatura delle parti
- Come scegliere una bici, modello e taglia
- Regole di comportamento

### Ruote

- Riparazione foratura e sostituzione camera d'aria
- Regolazione della pressione
- Scelta del pneumatico
- Sostituzione e regolazione dei raggi
- I mozzi ed il sistema di aggancio

## Freni

- Tipologie: cantilever, pinza, v-brake, u-brake, tiraggio laterale
- Regolazione e sostituzione del cavo freni
- Regolazione e sostituzione dei tacchetti
- Regolazione freni
- Regolazione e sostituzione delle leve freni
- Regolazione freni a disco : pattini, pasticche, lubrificante

## Gruppo trasmissione

- Movimento centrale e guarnitura
- Piedivelle
- Pignoni e ruota libera
- Catena e ingranaggi

## Luci, sella, manubrio, telaio

- Normativa
- Regolazioni orizzontali e verticali
- Tipologie e materiali
- Manutenzione
- Sistemi di sostegno

---

## ■ MODALITÀ DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO

Per iscriverti al nostro Workshop compila il Form di iscrizione tornando alla pagina che stavi consultando, riceverai sul tuo indirizzo e-mail istruzioni per il pagamento da corrispondersi tramite bonifico bancario.

---

Ti chiederemo i tuoi dati personali per emettere regolare fattura

---

Al termine del Workshop riceverai un attestato di partecipazione

---

Per richiedere informazioni contattaci  
info@seminapoli.it  
3382761570