

TRILHA DE BIKE TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER



**EDUARDO
CURY** GESTÃO DE
RESULTADOS

Apresentação

- O que é?
- Como funciona?
- Dicas para antes da Trilha de Bike;
- Investimento;
- O que preciso levar?



O que é?

A Trilha de Bike é um momento em que podemos nos divertir treinando e treinar nos divertindo.

É indicada para todos que querem gastar calorias em contato com a natureza, ao mesmo tempo que mudamos a rotina dos treinos. Independente do seu nível de treino ou se é a sua primeira vez na trilha, basta você querer ir.

Sempre fazemos nossas trilhas com a presença de um segurança para a tranquilidade e conforto de todos. Contamos com guia explicando e mostrando a natureza da região e também com veículo de apoio para suporte, manutenção e reparos básicos nas bicicletas durante o percurso.



Como funciona?

Antes de começar a trilha, você receberá uma pequena orientação de como usar melhor a sua bike. Escolhemos caminhos que privilegiam a natureza e de preferência, que tenham cachoeira.

Para nós, o mais importante é chegar ao final com todos juntos. Fazemos paradas constantes para descansar, hidratar, tirar fotos e conversar um pouco. Lembre-se de levar alimentos leves para te dar energia e água.

Nosso ponto de encontro é na loja Clube do Pedal no sábado às 13h30, com saída às 14h sem tolerância de atrasos.

Dali, vamos em comboio, distribuídos nos carros, para o local de início da trilha onde nos preparamos e recebemos as orientações e ajustes para começar a diversão!



Dicas para antes da trilha de bike

- Faça um almoço leve e saudável - prefira alimentos que você já está acostumado;
- Deixe tudo que for usar separado com antecedência;



Investimento

O investimento é de apenas 20 reais para o pagamento do segurança.

Caso você não tenha bicicleta, nós temos a bike e capacete ideais para você.

Deixe sua tarde livre para curtir esse momento!



Sugestão do que levar

- óculos de sol
- calçado resistente ou sapatilha
- mochila
- filtro solar
- roupa de banho
- butter
- toalha pequena
- capacete
- saco para lixo
- garrafa de água
- canivete
- celular carregado e bateria extra
- lanterna
- blusa resistente ou própria para bike
- vestir calça comprida ou de ciclismo
- lanches leves
- kit de primeiros socorros
- repelente
- GPS



Minha missão

- Descomplicar o exercício físico para gerar grandes resultados!

 @eduardocury
www.eduardocury.com.br

