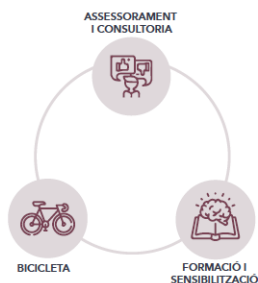


**L'ESCAMOT** és la cooperativa de treball que acompanya al Camp de Tarragona en la transformació cap a un model de mobilitat activa i sostenible, a través de la generació i dinamització de polítiques i solucions concretes per a peatons, ciclistes i Administracions i amb la bicicleta com a eix central de la seva activitat.

Facilitem i dinamitzem iniciatives de mobilitat sostenible en tot el seu recorregut.



### **ASSESSORAMENT I CONSULTORIA**

Acompanyament en el disseny, implementació i consolidació de projectes de desenvolupament local i mobilitat sostenible

**FORMACIÓ I SENSIBILITZACIÓ** Entendre l'impacte de la nostra mobilitat és imprescindible per aconseguir que les ciutats replantegin la seva forma i la societat els seus hàbits. Volem afavorir aquesta transformació i canvi modal.

**ESPAI BICICLETA** Taller de reparació i reciclatge. Espai pel foment de la cultura ciclista des d'on generem iniciatives per a l'impuls de l'ús quotidià de la bicicleta, mitjançant esdeveniments, publicacions o espais de trobada.

**ENS ADAPTEM A LES TEVES  
NECESSITATS !**

- ☎ 628 275 239
- 📷 @escamotcoop
- 🐦 @escamotcoop
- ✉ info@escamot.cat

Per més informació



🚲 Mobilitat sostenible i desenvolupament local



**L'ESCAMOT**  
COOPERATIVA

**Els nostres tallers i  
activitats - 2022 -**

**Gaudeix pedalant !**

## TALLER DE MECÀNICA



### Demostració mecànica

199€

En aquest taller-demostració el nostre tècnic farà un repàs dels aspectes més importants en el manteniment i reparació de la nostra bicicleta. Coneixerem els diferents tipus de bicicletes, accessoris de circulació, eines necessàries... Aprendre a netejar i tenir cura de la nostra bici per evitar un desgast prematur de les peces i farem la demostració d'algunes de les averies més comuns, com per exemple una punxada o un ajust de frens.

Dirigit a joves i persones adultes, a partir de 12 anys. Màxim 15 persones.

Durada de 1h 30 min

### Taller de mecànica bàsica

330€

Taller de mecànica bàsica de bicicleta on els participants disposen de suports i bicicletes per poder treballar. Es proporcionaran eines i material fungible per practicar les reparacions més comuns amb l'acompanyament del nostre tècnic, que ajudarà a resoldre i solucionar els problemes que vagin sorgint.

Dirigit a joves i persones adultes, a partir de 12 anys. Màxim 8 persones.

Durada de 3 hores

### Taller de restauració

1.372€

Taller de restauració de bicicletes on els participants disposen de suports i bicicletes per poder treballar. Es proporcionaran eines i material fungible per poder desmuntar, pintar i tornar a muntar una bicicleta vella per deixar-la com nova. Gràcies a l'acompanyament del nostre tècnic, es solucionaran els problemes que vagin sorgint.

Dirigit a joves i persones adultes, a partir de 16 anys. Màxim 8 persones.

Durada de 16h a repartir en 8 sessions



## CURS PER APRENDRE ANAR AMB BICICLETA

### Curs de capacitatíon ciclista

A consultar

Ensenyem a anar amb bicicleta a totes aquelles persones que no han tingut l'oportunitat o volen millorar la seva conducció en bicicleta. Ho fem a través del mètode *Una bici més*, una metodologia que treballa amb les diferents maniobres i situacions que tot ciclista es pot trobar durant el trajecte en qualsevol ciutat i ho fa de manera pràctica, en un entorn real i amb tràfic obert sota la supervisió de personal instructor qualificat.

El curs consta de 3 nivells:

- **Perdre la por** Primer contacte i sensacions damunt d'una bicicleta.
- **Condueix la bicicleta** Millorar les habilitats per poder fer el salt a un entorn amb trànsit real amb garanties.
- **Circular per entorns urbans** Maniobres dins el trànsit real per practicar les situacions més quotidianes.

Dirigit a infants, joves i persones adultes. Màxim 6 persones en cada sessió

Durada de 2 hores. Aconsellem fer mínim tres sessions per adquirir bé els coneixements.

### Classes particulars

Oferim classes particulars per aquelles persones que vulguin una atenció més personal.



## PEDALADES, RUTES I CIRCUITS



### Pedalada familiar & lúdica

360€

Pedalada lúdica apta per tots els perfils i nivells per gaudir i compartir un matí de bicicleta per descobrir els camins i accessos principals de la zona i per fer esport. Cada sortida, anirà acompanyada per un guia i un tècnic per solucionar qualsevol incident.

Dirigit a infants, joves i persones adultes. Màxim 15 persones\*

Durada de 3 hores

\*Per grups més grans posa't en contacte amb nosaltres

### Pedalada amb BTT

360€

Ruta amb bicicleta de muntanya per als que necessiten una mica més de rock & roll. Descobrirem els camins una mica més tècnics de la nostra zona. Cada sortida, anirà acompanyada per un guia i un tècnic per solucionar qualsevol incident.

Dirigit a joves i persones adultes, a partir de 16 anys. Màxim 15 persones\*

Durada de 3 hores

\*Per grups més grans posa't en contacte amb nosaltres

### Circuit d'obstacles

305€

Circuit d'habilitats on els infants i joves han de superar un seguit d'obstacles en un espai tancat. El circuit consta de rampes, passos estrets, ziga-zagues, balancins, etc. La pràctica en aquests tipus de circuits ajuden a millorar les habilitats i a disfrutar damunt la bicicleta.

Dirigit a grups d'infants i joves. Apte per grups grans, fins a 50 persones.

Durada de 3 hores