



Pedali di salute

Itinerari di
Bici & Benessere
tra arte, storia e cultura

Ref. salute Germana Prencipe
germana.prencipe@fiab-onlus.it

L'OMS, con la Carta di Toronto 2010, ha evidenziato come la bicicletta sia:

preventiva - preserva la salute fisica e mentale, migliora il sonno, la qualità della vita e riduce l'ansia.

curativa - combatte diabete, malattie cardiovascolari, obesità e artrosi; dimezza il rischio di patologie invalidanti migliorando la mobilità articolare, il tono muscolare e la coordinazione motoria.

rilassante - riduce lo stress e regala fitness: pedalare è gratuito e si risparmia sulla palestra.

sociale - favorisce le relazioni interpersonali e promuove uno stile di vita sano di mobilità dolce.

ecologica - riduce l'inquinamento, il traffico e l'occupazione di suolo.

regala longevità - fa vivere sani e più a lungo



Vendita e assistenza biciclette - realizzazioni su misura

Via Trieste 155 - 157 30175 Marghera (VE)
Tel & Fax: 041935738 - e-mail: info@bikeproject.it

QUOTE ASSOCIATIVE:

- Socio sostenitore € 30
- Socio ordinario € 25
- Socio Familiare convivente € 18
- Secondo socio familiare convivente € 15
- Bambini fino a 14 anni € 10

QUOTE PROMOZIONALI:

- padre + mamma + figlio € 45
- 1 genitore + figlio € 30
- figlio minore di 14 anni € 10

Riceverai un voucher di 2€ presentando un nuovo socio e di 5€ per due nuovi soci da scontare su una cicloescursione a scelta del nuovo calendario 2018.

N.B.: nella quota del capofamiglia è compreso il contributo di € 6.00 a sostegno di BC, la rivista di FIAB onlus che viene recapitata per posta a domicilio.

COME ASSOCIARSI:

- presso la nostra sede negli orari di apertura con versamento diretto della quota.
- compilando l'apposito modello presente nel sito www.fiabmestre.it ed effettuando il pagamento della quota associativa con bonifico su Banca Intesa San Paolo

IBAN IT12 D030 6902 1181 0000 0063 080

si può scegliere il tipo di tessera associativa tra:

- tessera cartacea (disponibile solo per le iscrizioni in sede)
- tessera online inviata in casella di posta elettronica personale in formato PDF

FIAB MESTRE – Amici della Bicicletta

Via Col di Lana 9-A - 30171 Mestre

Tel. 041928162 - info@amicidellabicicletta.org

www.fiabmestre.it

su Facebook: Amici della Bicicletta FIAB Mestre

Orario invernale Segreteria

Martedì 15.30/17.30

Giovedì e venerdì 17.30/19

La sede di FIAB Mestre resterà chiusa da venerdì 22 dicembre a lunedì 8 gennaio



bici d'inverno 2017 - 2018

Iniziative e attività di FIAB Mestre - novembre 2017 / marzo 2018

NOVEMBRE

domenica 26

La Scuola Grande
di San Giovanni Evangelista
escursione culturale
ritrovo in piazzale Roma ore 14.00
Giuliana Armani

DICEMBRE

venerdì 1

Racconti di viaggio: l'Irlanda
proiezione video
sede Fiab Mestre ore 21.00
Antonio Dalla Venezia e Renata Zorzanello

venerdì 15

La via Salaria prima del 24/08//2016
proiezione video
sede Fiab Mestre ore 18.00
Biagio D'Urso e Luigi Gaiani

sabato 23

Festa e cena di fine anno
Salzano - trattoria "Alla Botteghetta"
ritrovo ore 18.30
Staff FIAB Mestre

GENNAIO

venerdì 12

Lungo il fiume Escher:
un parco di archeologie industriali
proiezione video
sede Fiab Mestre ore 18.00
Luca Velo e Stefano Munarin

FEBBRAIO

venerdì 2

Lucchesia: da Borgo Mozzano al mare
proiezione video e fotografie
sede Fiab Mestre ore 18.00
Germana Prencipe e Franco Semeraro

venerdì 9

Nelle terre di Francesco
proiezione video
sede Fiab Mestre ore 21.00
Claudio Cesca

domenica 17

La Fondazione Querini Stampalia
escursione culturale
ritrovo in piazzale Roma ore 14.00
Giuliana Armani

venerdì 23

Ride With Us: Da Venezia a Bonn
proiezione di fotografie
sede Fiab Mestre ore 18.00
Daniele Pernigotti e Claudio Bonato

sabato 3 marzo assemblea annuale dei soci FIAB Mestre

Le iniziative sono aperte a tutti. Le ciclo escursioni possono essere rinviate o annullate per cause meteorologiche o per il non raggiungimento di un numero minimo di partecipanti. Per info rivolgersi presso la nostra sede negli orari di apertura o consultare il sito www.fiabmestre.it



Pedali di salute

Itinerari di
Bici & Benessere
tra arte, storia e cultura

Ref. salute Germana Prencipe
germana.prencipe@fiab-onlus.it

Programma delle ciclo escursioni

sabato 11 novembre

Pedalata di San Martino
Piazzetta Pellicani ore 14.30
Biagio D'Urso - Gianfranco Albertini

sabato 2 dicembre

Le barene di Campalto
e l'erosione della laguna
Parco San Giuliano ore 14.00
Giuliana Armani

sabato 6 gennaio

Dal Sile al Piave
Quarto d'Altino ore 10.00
Claudio Cesca

domenica 21 gennaio

Meditazione e bici... fino a Venezia
sede Fiab Mestre ore 9.30
Antonio Storato di Sahaja Yoga Veneto

sabato 3 febbraio

Sand Nativity a Jesolo
Portegrandi ore 10.00
Claudio Cesca

domenica 4 marzo

Forte Carpenedo: tour con visita,
pranzo e presentazione libro
sede Fiab Mestre ore 9.30
Germana Prencipe

sabato 10 marzo

Il Lido d'inverno: le ville liberty
sede Fiab Mestre ore 10.00
Biagio D'Urso - Marco Rossato