

FAMILY BIKE WORKSHOP

LEVEL 1



INTRO TO FAMILY BICYCLING: Tips and Tools for Bicycling with the Whole Family

SATURDAY, SEPTEMBER 12TH

10:30am–11:30am

(may be extended for add'l Q&A, if desired)

Pre-Registration Required

www.bikesonoma.org/family-bike-workshops

Zoom Link will be sent in advance to registered participants

Family Bicycling is one of the best ways to get around while getting exercise outdoors and spending quality time with your kids. There is really no more inspiring and creative way to engage with our community! And, you can do it while remaining socially distanced during this time.

Learn about all the cycling options for kids and parents, as well as tips, tricks, and tools for biking with your children safely and conveniently.

VIRTUAL

FREE!



TOPICS COVERED

- Riding safely with children at a variety of ages and developmental stages
- The road to confidence: what to do if you're excited but still nervous about riding with your kids (we've all been there!)
- Rules of the road as they relate to young riders and their parents or guardians
- Route planning for rides with kids
- Tips and contagious enthusiasm from experienced parent/guardian bike riders



TALLER FAMILIAR DE BICIS

VIRTUAL

GRATIS



NIVEL 1



INTRODUCCIÓN AL CICLISMO FAMILIAR:
consejos y herramientas
para toda la familia

SÁBADO 12 DE SEPTIEMBRE

10:30 a 11:30 a.m.

(se puede extender el horario para contestar preguntas)

Es requerido registrarse con anticipación

www.bikesonoma.org/family-bike-workshops

El enlace a la reunión por Zoom se enviará a los participantes que se registren de antemano.

Andar en bici en familia es una de las mejores maneras de viajar y a la vez hacer ejercicio y pasar un rato agradable con sus hijos. ¡En verdad no hay manera más motivante y creativa de interactuar con su comunidad! Y en estos tiempos, lo puede hacer manteniendo su sana distancia.

Aprenda sobre todas las opciones de andar en bici en familia, y también consejos, trucos y herramientas para hacerlo de forma segura y conveniente.

TÓPICOS CUBIERTOS

- Andar en bici de forma segura con sus hijos a cualquier edad y durante las diferentes etapas del desarrollo de los niños
- El camino a la confianza: que hacer si está entusiasmado por andar en bici con sus hijos, pero aún está nervioso (¡todos nos hemos sentido igual!)
- Las leyes del camino para los pequeños y sus padres
- Como planear sus rutas con los pequeños
- Consejos y entusiasmo contagioso de otros padres de familia con más experiencia

