

# FAMILY BIKE WORKSHOP

VIRTUAL

FREE!



LEVEL 1



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

THURSDAY, NOVEMBER 12TH

3pm–4pm

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

Pre-Registration Required

[www.bikesonoma.org/family-bike-workshops](http://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.

## 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 BICICIS

VIRTUAL

GRATIS



NIVEL 1



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

**JUEVES, 12 DE NOVIEMBRE**

**3:00 p.m. a 4:00 p.m.**

(se puede extender el horario para contestar preguntas)

**Es requerido registrarse con anticipación**

[www.bikesonoma.org/family-bike-workshops](http://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

