

**VUOI GUADAGNARE  
SOLDI  
SALUTE  
TEMPO  
FORMA FISICA  
FACENDO  
QUALCOSA DI UTILE  
PROCURANDOTI  
UN'AFFASCINANTE  
LEGGERA  
ABBRONZATURA?**



**VAI AL LAVORO IN BICI**



SE PENSI CHE SIA COMPLICATO, **PROVA!**  
ALMENO UNA VOLTA ALLA SETTIMANA: TI PIACERÀ

TI INVITIAMO A FARLO PER **QUATTRO GIOVEDÌ CONSECUTIVI**  
**IL 26 APRILE E IL 3, IL 10 E IL 17 MAGGIO 2012**

IN QUEI GIORNI, **FRA LE 7:30 E LE 9:00**, TROVERAI I NOSTRI VOLONTARI IN VARI PUNTI DELLA CITTÀ. TI REGALERANNO UN DISTINTIVO CHE, SE VORRAI, POTRAI ATTACCARE ALLA BICI PER FAR VEDERE CHE È POSSIBILE E GIUSTO FARE QUALCOSA PER UNA MOBILITÀ MENO STUPIDA DI QUELLA VECCHIA, COSTOSA E LENTA CHE CI STA ASFISSIANDO E IMPOVERENDO.

**PENSI DI NON ESSERE ABBASTANZA IN FORMA?** STUDIA IL PERCORSO PIÙ FACILE PER ARRIVARE AL TUO POSTO DI LAVORO, PROVA A PEDALARE A RITMO TRANQUILLO (15 KM ALL'ORA SI FANNO SENZA SFORZO!). LA TUA FORMA FISICA MIGLIORERÀ IN BREVISSIMO TEMPO E SARAI UNO SPLENDORE QUANDO USERAI LA BICI CON REGOLARITÀ.

**PENSI CHE LE STRADE NON SIANO ABBASTANZA SICURE?** VERO. NELLA NOSTRA CITTÀ SI SAREBBE POTUTO FARE DI PIÙ. MA SE TI MUOVI CON PRUDENZA, RISPETTANDO I SEGNALI, SEGNALANDO CON LA MANO LE SVOLTE E L'ARRESTO, NON CORRI PIÙ PERICOLI DI CHI VA A PIEDI O IN MOTO. E GUADAGNI SALUTE.

**HAI PAURA DEI FURTI?** NON RISPARMIARE SULLA CATENA. LEGA SEMPRE RUOTA E TELAIO A QUALCOSA DI FISSO (UNA RASTRELLIERA, UN PALO...), COSÌ COMPLICHERAI LA VITA AI LADRI.

PER UN APPROFONDIMENTO: <http://biketoworkday.blogspot.it/>



**WWW.AMICIDELLABICICLETTA.IT**

FIAB - AdB per una città possibile ONLUS - via Spagna, 6 - 37123 Verona VR  
045.8004443 - sede@amicidellabicicletta.it - orari sede: LU/ME/VE ore 16.00-19.00