



CORSI MTB ROMA 26-27

TOUGH SCHOOL MTB

Informativa Corso Mtb Stagionali 2026-2027

I Corsi Oneleven sono dedicati a tutti, dai riders più piccoli a quelli adulti, in muscolare o in e-bike, dal principiante al livello avanzato e sono considerati i più prestigiosi tra tutte le proposte didattiche della nostra Scuola. L'apprendimento è garantito, tutti i corsi Oneleven sono seguiti da tecnici federali (FCI) di 1°, 2° e 3° livello, con molti anni di riding alle spalle e un background agonistico nelle discipline gravity.

I Corsi Oneleven Mtb non hanno solo lo scopo di insegnare ai propri allievi le tecniche di guida della Mountainbike, obiettivo fondamentale è creare un gruppo di riders sempre più numeroso che condividano la passione per questo sport e la montagna. L'atmosfera nella nostra community è serena e stimolante, non esiste né il primo né l'ultimo arrivato, ONELEVEN significa uguaglianza e motivazione, nel nostro podio non c'è il secondo e terzo posto ma solo numeri 1. I corsi avranno una durata di 8 mesi a partire dal 03 Ottobre 2026 fino al 29 Maggio 2027. Le lezioni si terranno presso il parco pubblico di Pineta Sacchetti e presso il Bike Park "My Fly Zone". Tutte Le lezioni avranno una durata di 90 minuti, ogni corso sarà diviso in gruppi dello stesso livello tecnico.



NEVER
FOLLOW
THE
SHEEP
LINE



**ONE
EVEN**
MTB SCHOOL



OUT OF les 2 alpes

**BECOME
RIDER**

LA SCUOLA MTB DI ROMA

UNDER 12

ROMANA TRUCKS
VEICOLI COMMERCIALI

CARROZZERIA
ITALIA

Costo U12 (Mono Sett.) **630 €**

Eventuali richieste di rateizzazioni verranno valutate privatamente.

La quota include:

- Assicurazione Infortunio e RC
- Tesseramento ASC
- Felpa e T-Shirt Oneleven mtb 2027
- Accesso al Bike Park "My Fly Zone"

Info Corso:

Le lezioni si terranno presso il Bike Park "My Fly Zone" sito in Via Castel di Leva 371 Roma il Sabato dalle ore 10:00 alle ore 11:30. Obbligo Casco e protezioni, i gruppi saranno formati in base al livello tecnico.

- Data di inizio corso 03 Ottobre 2026
- Data di fine corso 29 Maggio 2027
- Pausa Didattica dal 20 Dicembre 2026 al 6 Gennaio 2027, 28-29 Marzo 2027 e 1 Maggio 2027

** In caso di annullamento di lezioni causa maltempo, sarà facoltativo da parte di Oneleven Mtb organizzare lezioni di recupero.*



Costo U12 (Bi-Sett.)

760 €

Eventuali richieste di rateizzazioni verranno valutate privatamente.

La quota include:

- Assicurazione Infortunistico e RC
- Tesseramento ASC
- Felpa e T-Shirt Oneleven mtb 2027

Info Corso:

Le lezioni si terranno presso il parco pubblico di Pineta Sacchetti sito in Via Vittorio Montiglio 18 il Martedì e il Giovedì dalle ore 15:30 alle ore 17:00. Obbligo Casco e protezioni, i gruppi saranno formati in base al livello tecnico.

- Data di inizio corso 01 Ottobre 2026
- Data di fine corso 29 Maggio 2027
- Pausa Didattica dal 20 Dicembre 2026 al 6 Gennaio 2027, 28-29 Marzo 2027 e 1 Maggio 2027

- *In caso di annullamento di lezioni causa maltempo, sarà facoltativo da parte di Oneleven Mtb organizzare lezioni di recupero.*



NEVER
FOLLOW
THE
SHEEP
LINE



**ONE
EVEN**
MTB SCHOOL



OUT OF les alpes



CARROZZERIA
ITALIA

ROMANA TRUCKS.IT
VEICOLI COMMERCIALI

**BECOME
RIDER**

LA SCUOLA MTB DI ROMA

UNDER 18

Costo U18 (Mono-Sett.)

630 €

Eventuali richieste di rateizzazioni verranno valutate privatamente.

La quota include:

- Assicurazione Infortunio e RC
- Tesseramento ASC
- Felpa e T-Shirt Oneleven mtb 2027
- Accesso al Bike Park "My Fly Zone"

Info Corso:

Le lezioni si terranno presso il Bike Park "My Fly Zone" sito in Via Castel di Leva 371 Roma il Sabato dalle ore 11:30 alle ore 13:00. Obbligo Casco e protezioni, i gruppi saranno formati in base al livello tecnico.

- Data di inizio corso 03 Ottobre 2026
- Data di fine corso 29 Maggio 2027
- Pausa Didattica dal 20 Dicembre 2026 al 6 Gennaio 2027, 28-29 Marzo 2027 e 1 Maggio 2027

** In caso di annullamento di lezioni causa maltempo, sarà facoltativo da parte di Oneleven Mtb organizzare lezioni di recupero.*



Costo U18 (Bi-Sett.)**760 €**

Eventuali richieste di rateizzazioni verranno valutate privatamente.

La quota include:

- Assicurazione Infortunio e RC
- Tesseramento ASC
- Felpa e T-Shirt Oneleven mtb 2027

Info Corso:

Le lezioni si terranno presso il parco pubblico di Pineta Sacchetti sito in Via Vittorio Montiglio 18 il Martedì e il Giovedì dalle ore 15:30 alle ore 17:00. Obbligo Casco e protezioni, i gruppi saranno formati in base al livello tecnico.

- Data di inizio corso 01 Ottobre 2026
- Data di fine corso 29 Maggio 2027
- Pausa Didattica dal 20 Dicembre 2026 al 6 Gennaio 2027, 28-29 Marzo 2027 e 1 Maggio 2027

- *In caso di annullamento di lezioni causa maltempo, sarà facoltativo da parte di Oneleven Mtb organizzare lezioni di recupero.*



NEVER
FOLLOW
THE
SHEEP
LINE



**ONE
EVEN**
MTB SCHOOL



OUT OF les 2 alpes



CARROZZERIA
ITALIA

ROMANA TRUCKS
VEICOLI COMMERCIALI

**BECOME
RIDER**

LA SCUOLA MTB DI ROMA

MASTER

Costo MST 630 €

Eventuali richieste di rateizzazioni verranno valutate privatamente.

La quota include:

- Assicurazione Infortunio e RC
- Tesseramento ASC
- Felpa e T-Shirt Oneleven mtb 2027
- Accesso al Bike Park "My Fly Zone"

Info Corso:

Le lezioni si terranno presso il Bike Park "My Fly Zone" sito in Via Castel di Leva 371 Roma, il Sabato dalle ore 10:00 alle ore 11:30 o dalle 11:30 alle 13:00. Obbligo Casco e protezioni, i gruppi saranno formati in base al livello tecnico.

- Data di inizio corso 03 Ottobre 2026
- Data di fine corso 29 Maggio 2027
- Pausa Didattica dal 20 Dicembre 2026 al 6 Gennaio 2027, 28-29 Marzo 2027 e 1 Maggio 2027

** In caso di annullamento di lezioni causa maltempo, sarà facoltativo da parte di Oneleven Mtb organizzare lezioni di recupero.*





**NEVER
FOLLOW
THE
SHEEP
LINE**



**ONE
EVEN**
MTB SCHOOL

OUT OF les  alpes



**BECOME
RIDER**

**CARROZZERIA
ITALIA**

ROMANA TRUCKS.IT
VEICOLI COMMERCIALI

LA SCUOLA MTB DI ROMA

LEZIONI PRIVATE

LISTINO PREZZI LEZIONI PRIVATE

2026 - 2027

LEZIONI INDIVIDUALI ORDINARIE

LEZIONI DEDICATE A TUTTI GLI APPASSIONATI DELLA BICI, A PARTIRE DAI 3 ANNI FINO AI 111 ANNI ED OLTRE. DAL PRINCIPIANTE ALLA SUA PRIMA ESPERIENZA O AL RIDER PIÙ ESPERTO DECISO A MIGLIORARE LA SUA TECNICA DI GUIDA, ("VIA LE ROTELLE", POSTURE DI GUIDA, TECNICHE DI GUIDA BASE ED AVANZATE, FREERIDE, DOWNHILL, DIRT, TRIAL...). LEZIONI INDIVIDUALI DELLA DURATA DI 60 MINUTI, TUTTE LE LEZIONI SARANNO SEGUITE ESCLUSIVAMENTE DAI MAESTRI FCI ONELEVEN MTB E SI SVOLGERANNO DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ A PINETA SACCHETTI O DAL LUNEDÌ AL SABATO NEL BIKE PARK DI MY FLY ZONE (ROMA)

LEZIONE
DURATA 60 MINUTI€
Lezione

INDIVIDUALE (P. SACCHETTI)

45* €

INDIVIDUALE (MY FLY ZONE)

50** €

(*Iscrizione obbligatoria annua ASD non inclusa costo 10€)

(**Iscrizione obbligatoria annua ASD non inclusa costo 10€ Ingresso Park MFZ compreso)

PACCHETTO 5 LEZIONI INDIVIDUALI

ACQUISTANDO UN MINIMO DI 5 LEZIONI, RISPARMI SUL COSTO TOTALE DELLE ORE. POTRAI PROGRAMMARE LE TUE LEZIONI DURANTE L'ANNO, LE LEZIONI AVRANNO UNA DURATA DI 60 MINUTI E SARANNO SEGUITE ESCLUSIVAMENTE DAI MAESTRI FCI ONELEVEN MTB DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ A PINETA SACCHETTI O DAL LUNEDÌ AL SABATO NEL BIKE PARK DI MY FLY ZONE (ROMA)

IL CREDITO SARA' UTILIZZABILE FINO AL 29 MAGGIO 2027.

LEZIONE
DURATA 60 MINUTI€
Lezione

INDIVIDUALE (P. SACCHETTI)

175* €

INDIVIDUALE (MY FLY ZONE)

200** €

(*Iscrizione obbligatoria annua ASD non inclusa costo 10€)

(**Iscrizione obbligatoria annua ASD non inclusa costo 10€ Ingresso Park MFZ compreso)

IL CREDITO SARA' UTILIZZABILE FINO AL 29 MAGGIO 2027.

LISTINO PREZZI LEZIONI PRIVATE

2026 - 2027

PACCHETTO LEZIONI AMICI

SIETE ALMENO DUE AMICI RIDERS CHE VOGLIONO SEGUIRE INSIEME UN CORSO DI GUIDA MTB?
ACQUISTANDO UN CREDITO MINIMO DI **100€** A RIDER, POTRETE PROGRAMMARE LE VOSTRE
LEZIONI DURANTE L'ANNO, LE LEZIONI AVRANNO UNA DURATA DI 60 MINUTI E SARANNO SEGUITE
ESCLUSIVAMENTE DAI MAESTRI FCI ONELEVEN MTB DAL LUNEDI AL VENERDI A PINETA SACCHETTI
O DAL LUNEDI AL SABATO NEL BIKE PARK DI MY FLY ZONE (ROMA)

IL CREDITO SARA' UTILIZZABILE FINO AL 29 MAGGIO 2027.

LEZIONE
DURATA 60 MINUTI

€
Lezione

COLLETTIVA (P. SACCHETTI)

20* €

COLLETTIVA (MY FLY ZONE)

25** €

(*Iscrizione obbligatoria annua ASD non inclusa costo 10€)

(**Iscrizione obbligatoria annua ASD non inclusa costo 10€ Ingresso Park MFZ compreso)

PACCHETTO LEZIONI CLUB U12 U18 MASTER

NON PUOI VINCOLARTI AD UN CORSO STAGIONALE, MA VUOI SEGUIRE QUANDO TI E' POSSIBILE
LE LEZIONI DEI CORSI STAGIONALI ONELEVEN NEI GIORNI E ORARI PRESTABILITI,
ACQUISTANDO UN CREDITO DI MINIMO **200€*** AVRAI A DISPOSIZIONE 10 LEZIONI DA SFRUTTARE DURANTE
TUTTA LA DURATA DEI CORSI STAGIONALI. LE LEZIONI AVRANNO UNA DURATA DI 90 MINUTI E
SARANNO SEGUITE ESCLUSIVAMENTE DAI MAESTRI FCI ONELEVEN MTB
IL SABATO NEL PARK ATTREZZATO DI MY FLY ZONE (ROMA)

IL CREDITO SARA' UTILIZZABILE FINO AL 29 MAGGIO 2027.

LEZIONE
DURATA 90 MINUTI

€
Lezione

COLLETTIVA (MFZ)

20* €

(**Iscrizione obbligatoria annua ASD non inclusa costo 10€ Ingresso Park MFZ compreso)

Programma didattico suddiviso per livello

• Livello 1

1. Curve ampio, medio, stretto raggio
 - Seduti in salita
 - In piedi senza pedalare con piede esterno basso e proiezione baricentro sull'esterno e rotazione del bacino
 - Curva parabolica
2. Centralità dinamica
 - Spostamento baricentro avanti e indietro
 - Spostamento baricentro alto basso
 - Variazione della velocità dei movimenti
3. Pedalata
 - In piedi con una mano
 - In piedi in salita coordinando pedalata con movimento inclinazione bici dx sx
 - In piedi e seduti con ostacoli da superare in salita e sul piano.
4. Bunny hop
 - su gobba
5. Equilibrio
 - Stare fermi senza appoggiare i piedi da seduti
 - Stare fermi senza appoggiare i piedi da in piedi
6. Salto XS / S
 - Stacco a portare
 - Stacco con spinta su entrambe le ruote
 - Stacco con accenno di bunny hop
 - Drop

• Livello 2

1. Curve ampio, medio, stretto raggio
 - In contropendenza
 - Pendolo
 - Interpretazione delle linee
2. Salto M / L
 - Stacco con bunny hop
 - Assorbimento kicker
 - Drop

3. Equilibrio
 - Stopping
 - Impennata
4. Traiettorie
 - Anticipazioni
5. Bunny hop
 - Superare diversi tipi di ostacoli sia in piano che con rampa
6. Out Door 1
 - Uscita in montagna su percorsi di media difficoltà

● **Livello 3**

1. Curve medio, stretto raggio
 - Con “sbrappata”
 - In contropendenza su sassi e radici
 - Interpretazione delle linee
2. Salto L / XL
 - Stacco con bunny hop
 - Salto doppi di media grandezza
 - Drop
 - Whip
3. Equilibrio
 - Stopping
 - Manual su gobbe
4. Traiettorie
 - Anticipazioni
5. Gestione Frenata
 - Differenziazione anteriore – posteriore,
 - Cambio traiettoria con sbandata controllata.

Felpa e T-Shirt 2027



Punti di incontro Lezioni:

Appuntamento Lezioni Pineta Sacchetti Via Vittorio Montiglio 18

<https://goo.gl/maps/UC9s5i2HoAdNoYzB8>



Appuntamento Lezioni My Fly Zone Via di Castel di Leva, 371

<https://goo.gl/maps/VRQCCzHkRXoR9kf48>



Certificato di idoneità alla pratica sportiva:

Ai fini della certificazione di idoneità alla pratica sportiva ciclistica, tutti i soggetti tesserati per la FCI o per Enti di promozione sportiva riconosciuti dal Coni, a partire dal tredicesimo anno di età (solare), sono considerati **agonisti** e pertanto devono essere in possesso di **certificato di idoneità agonistica**.

Tutti i soggetti tesserati per la FCI o per Enti di promozione sportiva riconosciuti dal Coni, di età (solare) inferiore ai 13 anni, sono considerati **non agonisti** e pertanto devono essere in possesso di **certificato di idoneità non agonistica**.

- <https://www.feder ciclismo.it/it/infopage/certificazioni-di-idoneita-alla-pratica-sportiva/1d2200df-1b97-4c5a-9ea8-f406265ff564/>

Metodo di Pagamento:

- Contanti
- Pos
- Bonifico:

ASD Oneleven MTB

Unicredit

Iban: IT86Z0200805243000105201523

Bic: unicritm1751

Info Line:

- Dario 334 18 40 733 - Fabrizio 338 87 59 627
- mtb@onelevenschool.com
- www.onelevenscuolamtbroma.com

Links:

- https://www.instagram.com/oneleven_mtb_school/
- <https://www.facebook.com/111mtb/?ref=bookmarks>
- <https://www.youtube.com/channel/UCGnvggcRrpcPkB2G9wX6Z6Q>
- <https://www.sportandfitness.it/torrevecchia.php>