

In bici sulla Metro infomobilita@atac.roma.it

Per gli abbonati **Metrebus** il trasporto della bicicletta è **gratuito**, altrimenti anche per ogni bicicletta va acquistato un biglietto.

Le **biciclette pieghevoli** possono viaggiare gratuitamente ogni giorno della settimana per tutta la durata del servizio.

M_A METRO A **M_B** METRO B/B1

- ⊙ **giorni feriali:** da inizio servizio fino alle 7, dalle 10 alle 12 e dalle 20 a fine servizio;
- ⊙ **sabato, giorni festivi e nel mese di agosto:** per tutta la durata del servizio.

Passeggero e bicicletta sono ammessi **solo sulla prima carrozza** nella direzione di marcia del treno.

M_C METRO C

- ⊙ **giorni feriali:** da inizio servizio fino alle 7, dalle 10 alle 12 e dalle 20 a fine servizio;
- ⊙ **sabato, giorni festivi e nel mese di agosto:** per tutta la durata del servizio.

Passeggero e bicicletta sono ammessi sulle **carrozze centrali del treno**, identificabili da una vetrofania affissa sulle porte scorrevoli. Le biciclette devono **accedere dai tornelli posti al centro dell'atrio** e identificati dal pittogramma "bike friendly".

Per raggiungere le banchine **devono essere utilizzati gli ascensori**.

Scarica le mappe delle piste ciclabili di Roma:

<https://romamobilita.it/it/servizi/muoversiaroma/roma-bici>

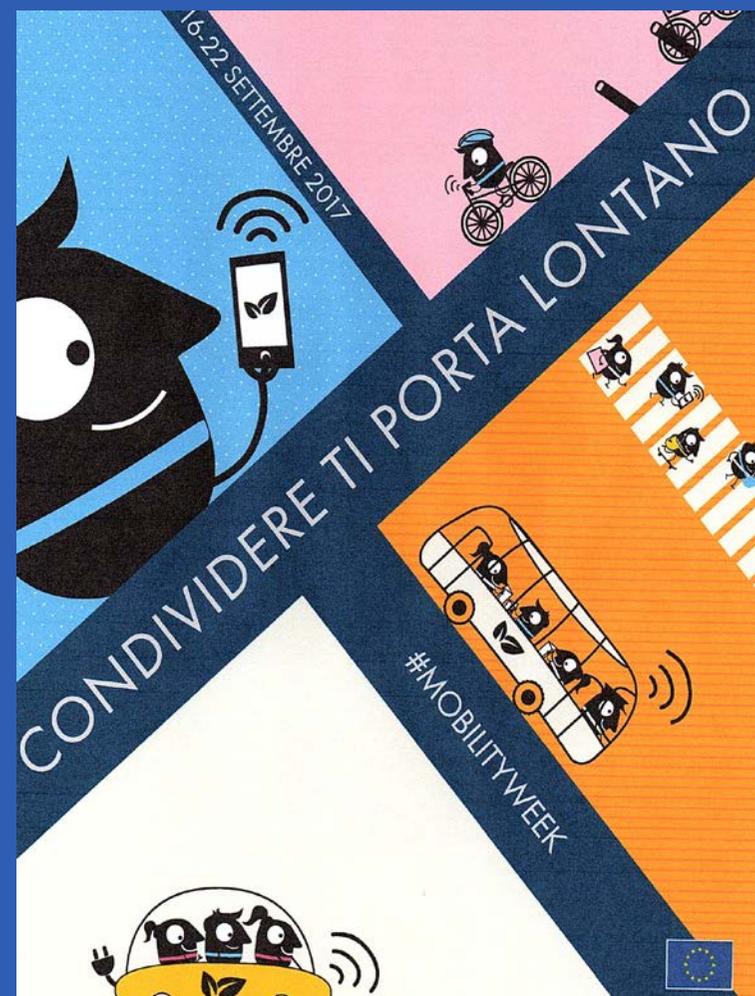
https://www.comune.roma.it/PCR/resources/cms/documents/piste_ciclabili.pdf

<http://mapparoma360.it/carte/pdf/it/pista-ciclabile-roma.pdf>

FORUM AMBASCIATE VERDI

19 settembre 2017

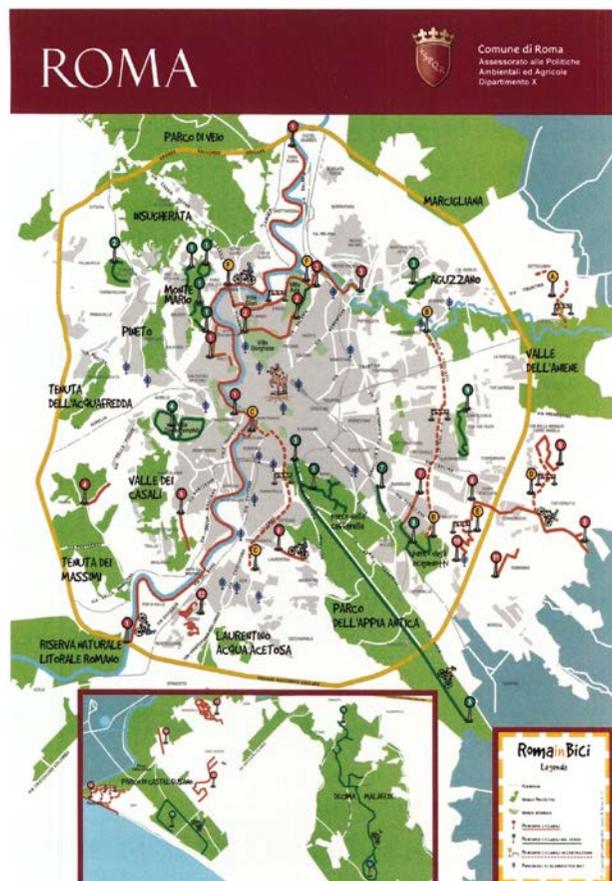
IN BICI AL LAVORO



SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITA'

16-22 settembre 2017

CONDIVIDERE TI PORTALONTANO



Convenzioni per i dipendenti MAECI

- ECOVIA BICI ELETTRICHE (vendita, noleggio, assistenza)
V.lo del Buon Consiglio 34 - Roma – tel. 06 45508923
- OFFICINA CICLI SCOOTER E VEICOLI ELETTRICI
(assistenza)
V.dei Prati della Farnesina 8 – Roma – tel. 06 3336776

CONDIVIDERE TI PORTA LONTANO



IN BICI AL LAVORO

- *NON INQUINA*
- *FA BENE ALLA SALUTE*
- *E' DIVERTENTE*

I BENEFICI DELLA PEDALATA

- ✓ Migliora il metabolismo e rafforza i muscoli.
- ✓ Ha un basso impatto sulle articolazioni.
- ✓ Rafforza il cuore e la ventilazione polmonare.
- ✓ Aumenta l'energia e diminuisce l'affaticamento.
- ✓ E' silenzioso.
- ✓ Contribuisce a ridurre il livello di stress.
- ✓ Favorisce uno stato di quiete.

VIENI IN BICI ANCHE TU