



CURS 2023-2024

ETFEM ADULTS

VALL DE LORD

ACTIVITATS I MATERIALS



Roba esportiva
Bambes de trail
Motxilla lleugera (agafada)

TRAIL RUNNING

CORDES

casac
peus de gat (recomanable)
arnés (opcional)



Bicicleta
Casac i guants
Mallot i cullole (opcional)

BTT

ORIENTACIÓ

roba esportiva
brúixola
motxilla lleugera



A l'hivern cal portar **frontal** i recomanem portar **manta tèrmica**.

Què, quan, on...?



INFORMACIÓ

HORARI: Dimecres de 18:30 a 20:30h

NIVELL INICIACIÓ

NIVELL AVANÇAT*

PREU: 32€/mes**

* Els grups per nivells es faran en funció del nombre d'inscrits.

** Les sessions específiques fora de l'horari habitual tindran un cost addicional en funció de l'activitat.

OBJECTIUS

Conèixer i formar-se en noves disciplines de muntanya.

Millorar a nivell físic i tècnic en els diferents esports.

Descobrir l'entorn, camins i rutes.

Motivar i gaudir de l'esport des d'una vessant social.



T'hi animes?

M'hi apunto !

Tens dubtes, estàs indecis/a?

Omple el formulari escanejant el codi QR o a través del següent link:
<https://forms.gle/D8UbKCyfkejKLrZ99>

Truca'ns o envia'ns un whatsapp:
693005189 (Tate)
699621012 (Íngrid)



També ens trobaràs a...



etfem



www.etfem.cat



etfemcoordinacio@gmail.com