



CURS 2023-2024

# ETFEM ADULTS

PONTS

# Què, quan, on...?



## INFORMACIÓ

HORARI: Dijous de 19:30 a 21:00h

PREU: 30€/mes\*

\* 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.



## ACTIVITATS I MATERIALS



Roba esportiva  
Bambes de trail  
Motxilla lleugera (agafada)

# TRAIL RUNNING

# CORDES

ROCÒDROM: peus de gat  
ALTRES ACTIVITATS DE  
CORDES: a concretar



Bicicleta  
Casca i guants  
Mallot i cullote (opcional)

# BTT

# ORIENTACIÓ

Roba esportiva  
Bambes de trail  
Motxilla lleugera



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

T'hi animes?

M'hi apunto !

Omple el formulari escanejant el codi QR o a través del següent link:  
<https://forms.gle/D8UbkcYfkejKLrZ99>



Tens dubtes, estàs indecis/a?

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



També ens trobaràs a...



etfem



[www.etfem.cat](http://www.etfem.cat)



[etfemcoordinacio@gmail.com](mailto:etfemcoordinacio@gmail.com)