

2010

# CAMINA ESPORTIVAMENT - 6

## Activitat física de manteniment

2 nivells

- a -bàsic
- b -avançat

JORNADES ADREÇADES A TOTHOM QUE VULGUI APROFITAR LES CAMINADES PER FER ESPORT I TENIR UNA VIDA MÉS SANA I EQUILIBRADA



### Inici

Diumenge 21 de març  
a les 9 del matí  
al Pavelló Municipal d'esports

Organitza: PATRONAT MUNICIPAL



D'ESPORTS TÀRREGA

Col·labora:



AJUNTAMENT DE TÀRREGA



Institut Català de la Salut  
Equip d'Atenció Primària Tàrrrega

# DESCRIPCIÓ

## • A-Nivell Bàsic

Caminades els dimecres a les 20:15 i els diumenges a les 9 d'entre 3 i 5 km.  
(1 hora o 1 hora i mitja de duració)

## • B-Nivell Avançat

Caminades els diumenges a les 9 d'entre 8 i 12 km (2/3 hores de duració)

**Preu de la inscripció:** 8 euros

**Punt de sortida:** Pavelló Municipal d'esports

**Dia de cloenda:** dia 13 de juny

NOTA: Tant el primer diumenge com el de la cloenda cal venir en dejú per fer les proves mèdiques

Zona Esportiva Parc del Reguer, s/n  
Tel. i Fax 973 31 29 35 - 25300 TÀRREGA - L'Urgell  
pmesports@tarrega.cat

# INSCRIPCIÓ

nom \_\_\_\_\_ cognoms \_\_\_\_\_  
adreça \_\_\_\_\_ població \_\_\_\_\_  
telèfons \_\_\_\_\_  
data naixement \_\_\_\_\_ núm. targ. sanitària \_\_\_\_\_  
pes/kg. \_\_\_\_\_ alçada/cm \_\_\_\_\_  
professió \_\_\_\_\_  
aficions \_\_\_\_\_  
problemes de salut \_\_\_\_\_

Assistència Nivell A Bàsic:

només dimecres  només diumenges  dimecres i diumenges

Assistència Nivell B Avançat:

només diumenges  diumenges i dimecres (dimecres amb el nivell bàsic)

Cal lliurar aquesta inscripció a les oficines del Patronat Municipal d'Esports (poliesportiu), abans del dia 18 de març.