

# ESPORT EN FAMÍLIA

2021-22



VINE A GAUDIR DE  
L'ESPORT AMB LA FAMÍLIA

Per a més informació [www.ceterrassa.com](http://www.ceterrassa.com) o al telèfon 93 735 28 76

## **Què és Esport En Família?**

El Consell Esportiu del Vallès Occidental dins del seu programa d'Esport Popular, torna a proposar un seguit d'activitats emmarcades dins del Projecte d'Esport en Família per gaudir de nou de amb la pràctica de l'exercici físic, oferint una gran varietat d'opcions per a totes les edats.

Aquest projecte es basa en la importància dels beneficis de l'activitat física com a activitat que incideix favorablement en el desenvolupament físic i de la salut.

D'altra banda, les experiències del treball en equip, l'intercanvi constant de vivències, la superació personal i l'esforç individual i col·lectiu per a un objectiu comú, són alguns aspectes que donen a l'activitat esportiva un potencial incomparable en la difícil tasca que representa l'educació en valors.

És per això que des del Consell Esportiu llencem el programa d'Esport En Família. La voluntat és la de crear espais on els més joves puguin compartir experiències esportives conjuntament en família, donant l'oportunitat de què les famílies trobin un espai comú per a tots els seus membres, on l'activitat física i els hàbits saludables siguin la prioritat. La proposta es basarà en trobades esportives on les famílies puguin participar de forma no competitiva i on l'esport per l'esport sigui el protagonista.

## **Quins Objectius té?**

Aquest projecte contempla com a objectius generals:

- Realitzar activitat física saludable
- Aprendre valors de la cooperació
- Crear vincles d'oci entre els membres de la família
- Dissenyar i crear espais de relació intergeneracional

## Quina és la nostra proposta?

Les nostres propostes són de caràcter esportiu adaptat a totes les edats, activitats per gaudir de la família.

Les activitats seran una vegada al mes i us les anirem anunciant mitjançant els nostres canals de comunicació.

Totes les activitats es realitzaran diumenge en horari de matí (10h a 12h aprox).

- 28 de novembre BMX
- 19 de desembre CAMINADA SALUDABLE
- Gener TIR AMB ARC
- Febrer ESCALADA I TELES ACROBÀTIQUES
- Març BEISBOL
- Abril BÀSQUET

## Inscripcions i assegurances:

El preu de la inscripció a tot el programa és de 10€ per família, més el pagament de l'assegurança per participant de 7€. (Aquests pagaments donen dret a la participació a totes les jornades).

Cada família podrà inscriure's mitjançant el formulari d'inscripció que es podrà trobar a la web del Consell Esportiu Terrassa.

Per a poder participar al projecte d'Esport En Família caldrà que tots/es els/les participants hagin tramitat l'assegurança esportiva corresponent (7€) amb el Consell Esportiu Terrassa.

Si el/la participant ja disposa d'alguna llicència del Consell Esportiu Terrassa, no caldrà tornar a tramitar-la.

No s'acceptarà cap inscripció en què els participants no comptin amb aquesta cobertura i que dóna dret a participar de totes les jornades.

Només es farà el pagament de la primera jornada en què es participi.