



Tots podem fer Marxa Atlètica, és un projecte d'activitat física per als nens/nes de la ciutat de Barcelona, nascuts entre els anys 2000 i 2005.

Les Entitats que hi participen són: *Fundació Cors Units, Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, Federació Catalana d'Atletisme, Club d'Atletisme Canaletes/Sant Martí, Centre d'Alt Rendiment Esportiu de Sant Cugat del Vallès i Ajuntament de Barcelona.*

El projecte vol **fomentar l'activitat física i la millora de la salut** a través d'un esport olímpic com es la Marxa Atlètica, disciplina de l'atletisme molt recomenada per a tot tipus de població.

Aquest projecte esportiu pretén:

- Millorar la salut, el desenvolupament psicofísic i la plena integració a la comunitat escolar i extraescolar.
- Millorar les qualitats físiques i el rendiment esportiu.
- Fomentar l'hàbit regular d'activitat física.
- Motivar per aconseguir l'adherència a l'activitat física, que és la base de la continuïtat en el futur, per mantenir i millorar tant l'estat de salut com el rendiment físic.
- Conscienciar als familiars dels beneficiaris que suposa la pràctica esportiva tant en l'actualitat com en el futur dels seus fills.
- Fomentar la col·laboració interprofessional per a la millora de la qualitat de vida dels nens.
- Fomentar les relacions a través d'un nucli esportiu per a tothom.
- Promocionar la marxa atlètica com a esport de lleure i de competició

On i quan es realitzarà?

On: pista d'Atletisme de la Mar Bella, dirigida pels tècnics del Club Canaletes.

Horari: Els dijous a partir del 6 d'octubre de 18h a 19:30h. (duració del curs escolar)

Què fa especial aquest programa?

És un programa esportiu supervisat per diferents tipus de professionals, no només entrenadors i tècnics esportius, sinó personal sanitari de la Fundació Cors Units i de l'Hospital de Sant Pau.

Durant el transcurs del programa es realitzaran alguns controls de l'activitat per part del personal sanitari.

Els nois i noies podran participar en la **IV marxeta** el 19 de novembre per a nens amb cardiopaties congènites i assistir a un taller amb esportistes Olímpics d'aquesta especialitat.

Els pares d'aquest nois podran gaudir, el mateix dia, d'un taller de fitwalking i aprendre a caminar correctament per millorar la condició física.

Per a més informació podeu contactar amb:

Lali Cemeli (Fundació Cors Units)

lalicemeli@hotmail.com