

# II Challenge Solidari

## COM PARTICIPO?

- Tria la modalitat, fes la inscripció i posa't en marxa
- Imprimeix el dorsal, fes-te una foto i comparteix-la a Instagram amb el **#FEMesportperIEM** anomenant a la **@fundacioesclerosim**

## MODALITATS

- ☺ Passejar / Caminar / Córrer 5km
- ☺ Marxa Nòrdica 5km
- ☺ Bicicleta 15km
- ☺ Squads ("sentadillas") 100
- ☺ Pujar escales 500 esgraons



## INSCRIPCIONS a [www.curses.cat](http://www.curses.cat)

- Bàsic – 5€ (inscripció i dorsal)
- Premium – 10€ (Bàsic+sorteig de 10 lots de productes MULLA'T)
- Jo em mullo per l'EM – Aportació voluntària

## **Cal seguir els protocols establerts a causa de la Covid19**

Gràcies a la teva col·laboració ens ajudes a garantir l'atenció al recent diagnosticat, així com els serveis de neurorehabilitació i suport a la recerca per continuar avançant en l'alentiment de la progressió de l'EM i millorar la qualitat de vida de les persones amb aquesta malaltia.