



**#CONFINACTIU AIGUAVIVA!**

**TREBALL  
CARDIOVASCULAR**

**ZUMBA, HIIT, BODY  
COMBAT, DANSA,  
BALL**

**TREBALL DE  
TONIFICACIÓ**

FULL BODY, GAC,  
CIRCUITS DE TREN  
SUPERIOR I INFERIOR,  
BODY PUMP, TÁBATA

**QUÈ  
PODRIEU  
FER?**

IOGA, PILATES,  
POSTURAL

**COS I MENT**

ESTIRAMENTS,  
RELAXACIÓ,

**CONFINACTIU  
AIGUAVIVA!**

Des de l'àmbit d'educació física us volem oferir recursos per tal de que passeu el confinament de la forma més activa possible, ja sigui sols i soles, amb la família o amb amics virtualment!

RECORDEU:

**Mens sana in corpore sano**



**#CONFINACTIU AIGUAVIVA!**

**DESCANS**

RESPECTAR  
HORES DE SON I  
GAUDIR DE LA  
FAMÍLIA.

**RUTINES**

FER-SE HORARIS I  
RUTINES A SEGUIR  
DURANT LA  
SETMANA. MÉS VAL  
QUALITAT QUE  
QUANTITAT!

**ALIMENTACIÓ**

DIETA SANA I VARIADA.  
MOLTA VERDURA,  
FRUITA I LLEGUM!

PODEU ELABORAR-VOS  
CAPRICIS COM GALETES  
I PA DE PÈSSIC

**RECOMANACIONS  
GENERALS**

**COMUNICACIÓ**

COMPARTIU  
ACTIVITATS  
FÍSQUES DE  
FORMA LIVE!

**HIDRATACIÓ**

BEURE MOLTA  
AIGUA, TANT SI  
FEU EXERCICI  
COM SI NO!

**HUMOR!**

JA SABEU QUE ,  
QUAN VOLEU, SOU  
MOLT  
GRACIOSIT@S!



**#CONFINACTIU AIGUAVIVA!**

## LECTURES I FILMS

Us afegim títols de llibres i films. També podeu accedir a la web del centre excursionista Terrassa

## APP

alimentacioneregetica  
ZOOM  
SKYPE

## RECURSOS

@espaiooga  
@juditfontdansa (també canal youtube)  
@cemhorta  
@cngranollers(també youtube)  
@cescescola  
@functionalboxing  
@rvbengarcia  
@yogaonebydir  
@alexisherraiz

**POTS COMPARTIR LA TEVA  
ACTIVITAT FÍSICA A  
#CONFINACTIU AIGUAVIVA**



**#CONFINACTIU AIGUAVIVA!**



**Des del departament d'educació física, us fem propostes que són orientatives. Sabem que a nivell digital sou molt competents i podreu trobar infinitat de recursos.**

**Un consell?**

**COMPARTIU-LOS AMB ELS COMPANYS I COMPANYYES!**

**ÀNIMS! ENS VEIEM AVIAT!!**

