

CONFINACTIU AIGUAVIVA

ACTIVITAT 1. CONFINACTIU!

Durant 15 dies haureu de realitzar un **mínim de 2h setmanals** d'activitat física. Aquesta quinzena, us proposem un plà amb diferents activitats per treballar la tonificació, la resistència cardiovascular i el ioga. També podeu realitzar altres activitats que conegueu. **RECORDEU FER ESTIRAMENTS AL FINALITZAR!**



En aquesta taula trobareu **enllaços** en **tres nivells**, segons les vostres necessitats i preferències. Si feu click al nivell triat, s'obrirà un enllaç directe. Són propostes però us animem a investigar altres activitats!

CARDIO	<u>SUAU</u>	<u>MIG</u>	<u>ALT</u>
TONIFICACIÓ	<u>SUAU</u>	<u>MIG</u>	<u>ALT</u>
COS I MENT	<u>SUAU</u>	<u>MIG</u>	<u>ALT</u>

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES
CARDIO + ESTIRAMENTS FINALS		TONIFICACIÓ + ESTIRAMENTS FINALS
DIJOUS	DIVENDRES	DSS/DMG
	IOGA	JOC OCA EN CONFINAMENT
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES
CARDIO + ESTIRAMENTS FINALS		TONIFICACIÓ + ESTIRAMENTS FINALS
DIJOUS	DIVENDRES	DSS/DMG
	IOGA	JOC OCA EN CONFINAMENT

#CONFINACTIU AIGUAVIVA