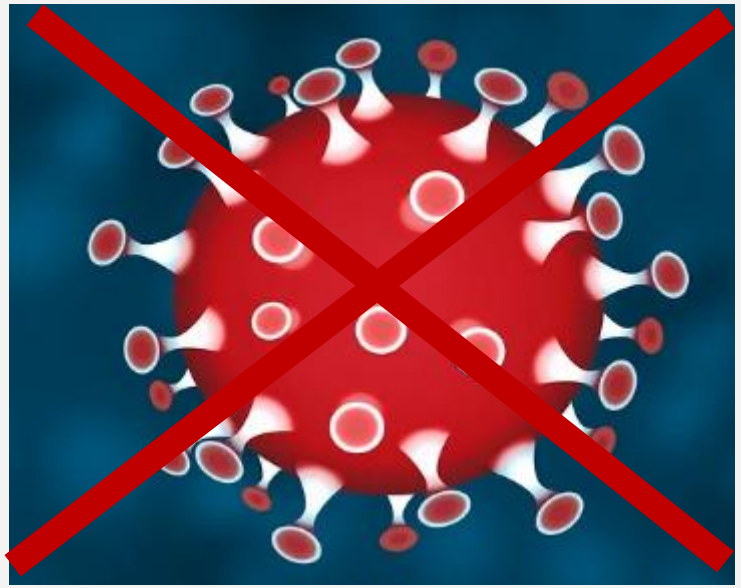
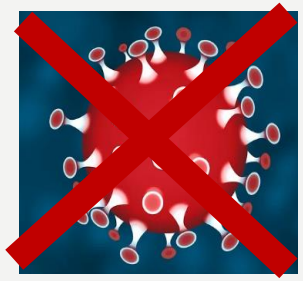


#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

TALLER JERONI MORAGAS SCCL



#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

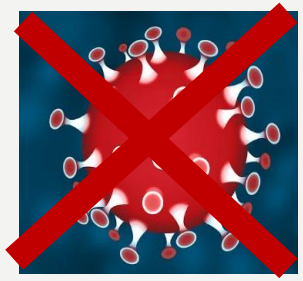
Fem esport!!

REPTE
Fem esport a casa!

Suggeriments per fer esport a casa:

- Portar roba d'esport i calçat adequat
- Una ampolla d'aigua i una tovallola.
- Respectat la distancia d'un metre de prevenció.
- Redueix el ritme si es molt alt i adequat al teu ritme.
- S'ha de fer esport 4 vegades per setmana.

TALLER JERONI MORAGAS SCCL



#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

Fem esport!!

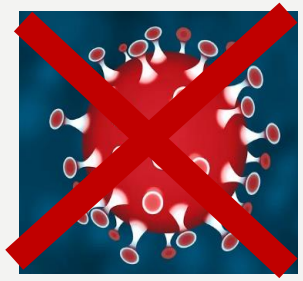
Us hem preparat una sessió d'esport a casa, mireu que xulo!

Dura uns 15 minuts, i ho podeu mirar a la televisió, a la tablet o al mòbil.

En el següent enllaç podeu veure:

http://ves.cat/eslo

TALLER JERONI MORAGAS SCCL

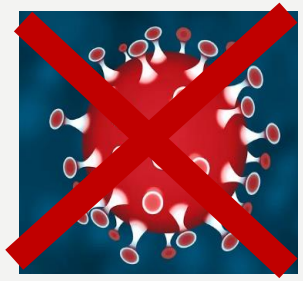


#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

Fem esport!!

Si voleu us podeu fer una foto o un petit vídeo i ho pengeu a l'Instagram, Facebook o Twitter, etiquetant al Taller o amb la etiqueta (hastag) **#repteMoragas**

TALLER JERONI MORAGAS SCCL



#resistirem
#sobreviurem
#repteMoragas

Fem esport!!

- ✓ Participa i dona suport a les persones que viuen a les llars.
- ✓ Junts ens en sortirem!
- ✓ Cuidem-nos!
- ✓ Moltes gràcies!

TALLER JERONI MORAGAS SCCL