

Hola a tots i totes, com esteu?? Espero que molt bé.

La pandèmia de Coronavirus ens ha sorprès i ara ens toca estar **uns quants dies a casa** fent bondat. Us animo a tots/es a seguir les instruccions de les **autoritats sanitàries** per ajudar a contenir l'expansió del virus i poder recuperar la normalitat com més aviat millor.

Però quedar-se a casa no vol dir estar tot el dia asseguts al sofà mirant la TV o la cònsola. El nostre cos necessita moure's, ballar, fer exercici, etc, etc... ell ens ho agrairà.

Per aquest motiu, us convido a fer clic en aquests enllaços. Us ho passareu molt bé. El nostre cos necessita marxaaaa!!!!

Apa, una abraçada a tots i totes!!!

Judit

<https://www.youtube.com/watch?v=FhaImOhfRMY>

<https://www.youtube.com/watch?v=QuAadopIEMg>

<https://www.youtube.com/watch?v=QCTEK9nYeHw>

<https://www.youtube.com/watch?v=YucduNKTaHg>

<https://www.youtube.com/watch?v=IWB0V3GSH7w>

[https://www.youtube.com/channel/UCTAcO7MyXetuvExV7Lo\\_L6Q](https://www.youtube.com/channel/UCTAcO7MyXetuvExV7Lo_L6Q)

<https://www.youtube.com/watch?v=kWEp5hy2mkU>

<https://www.youtube.com/watch?v=eCsoOVnfSLQ>

<https://www.youtube.com/channel/UC8m4ehVIJWKwJgK5ZfUxgkg>