

CHALLENGE DE L'ESTIU

AQUEST ESTIU TANT SI VAS A LA PLATJA COM A LA MUNTANYA APROFITA PER FER ESPORT.

QUÈ POTS FER...?

ENLLAÇ DE CORDA AMB TRUCS COMPLICATS



CÓRRER O CAMINAR PER LA PLATJA, MUNTANYA...AMB EL GOS, AMICS...




ESCLAR, FER PIRAGÜISME, NEDAR AL RIU, AL LLAC O AL MAR...



FER IOGA, AERÒBIC, ZUMBA, STEPS, SPINNING, AQUAGYM...



JUGAR A VÒLEI A LA PLATJA, FUTBOL, PÀDEL TENNIS, BÀDMINTON AL CÀMPING O BÀSQUET AMB ELS AMICS...



FES UNA FOTO, UN VÍDEO O PRESENTA EL DORSAL D'ALGUNA CAMINADA O CURSA I ET SERVIRÀ PER PUJAR LA NOTA DEL PRIMER TRIMESTRE.