

Propostes del Departament d'Educació física:

Aquest estiu evita el sedentarisme aprofitant les múltiples activitats que ofereix l'entorn, tant de muntanya com de platja:

- Platja: snorkel, paddle surf, caiac, natació, volei, futvolei, caminades,....
- Muntanya: caminades, orientació, escalada, circuits pels arbres,....

Recorda hidratar-te, protegir-te del sol i fer una dieta saludable!!!