RECORREGUT CAMINANTTONIFICACIÓ PER A L'ALUMNAT

Aquest recorregut l'hem creat per a que puguin anar els infants amb les seves famílies i els adolescents amb els seus amics.

https://www.google.com/maps/place/Pinsos+Procasa/@40.8154778,0.5057417,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x12a0e4a0c50f3729:0x7900ce62a9421b24!8m2!3d40.8154778!4d0.5079304?hl=ca

·Aquest recorregut passa per:

1-Piensos procasa:

2-Agafem la via verda:

3-Pavelló Municipal de Roquetes:

4-Camp Roquetenc:

5-Tornem al pavelló municipal e Roquetes:

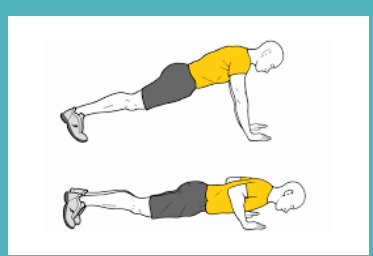
6-Institut de Roquetes:

·Com podeu veure hi ha diferents colors, cada color correspon a un exercici de tonificació:

-10 Sentadetes

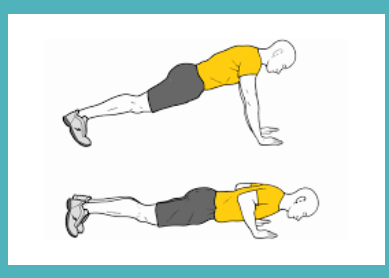
-10 Abdominals

-5 flexions

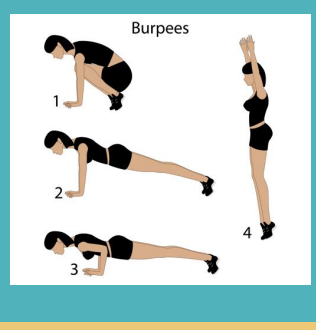


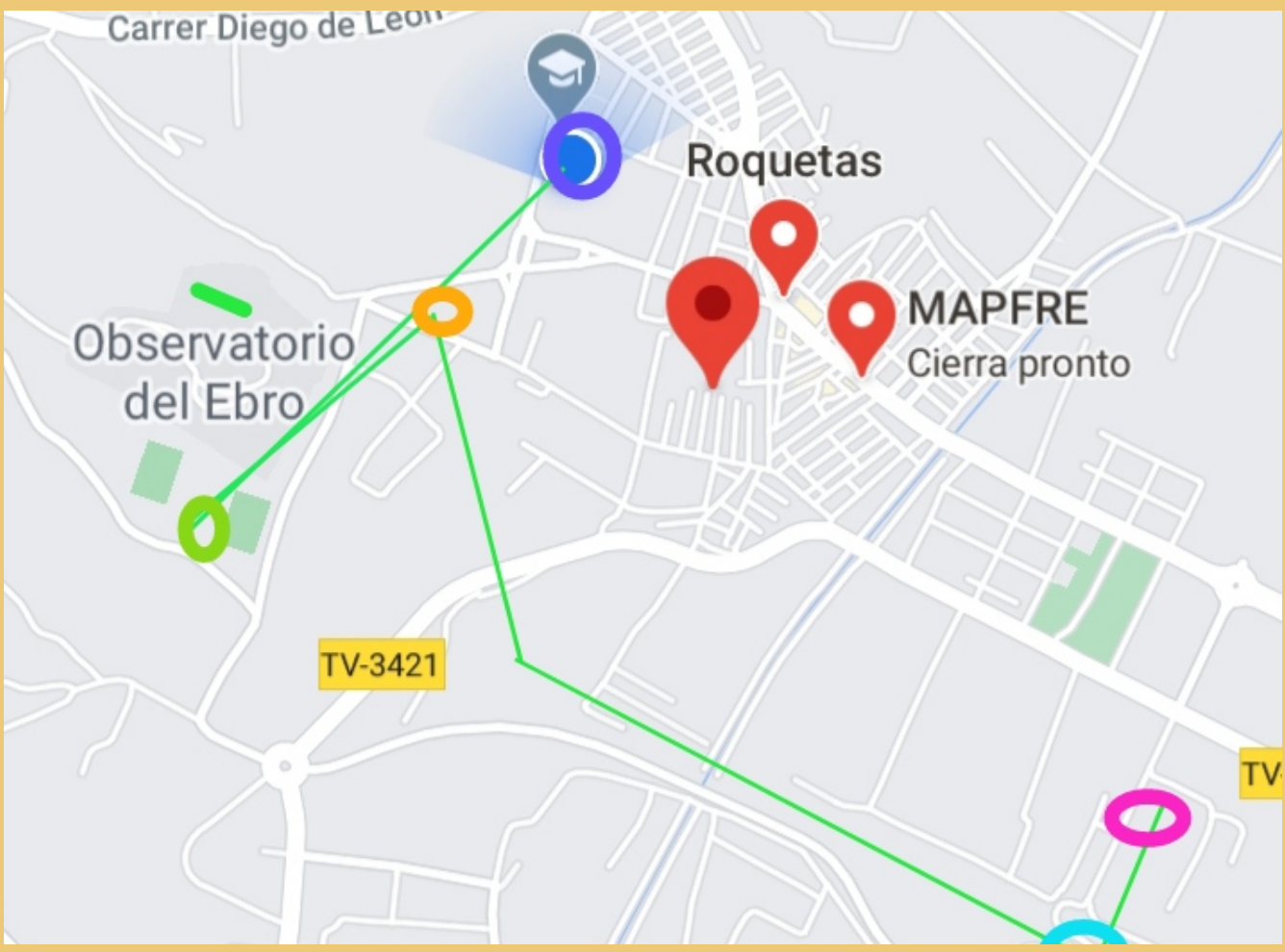
-1 minut de planxa

-5 flexions



-5 burpees





ESPEREM QUE EL FESSIU AMB AMICS I US HO PASSEU MOLT BÉ I QUE US CANSESIU (AIXÒ ÉS BONA SENYAL) I QUE EL FEU MÉS D'UNA VEGADA PER TANT DE FER ESPORT.

NOEMÍ FABREGUES - PAULA FORES - LAIA SUBIRAT