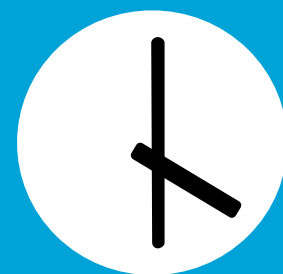


CONSELLS PRÀCTICS DE CONFINAMENT

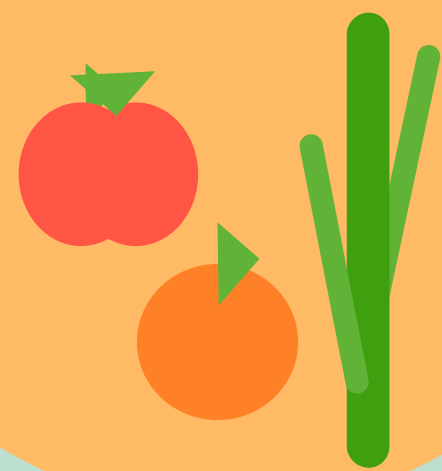
Departament d'Educació Física de l'Institut La Plana.



**activitat
física diària!**



menjar sa!



QUÈ PUC FER?

ON BUSCAR?. A la xarxa hi ha propostes per tothom!

loga, pilates, zumba, ball, body combat, entrenament per corredors, rutines de tonificació, exercicis de força per a tots els gustos i nivells amb i sense material, treball cardiovascular i de manteniment.

A LA XARXA

- Sessions de 15minuts de diferents tipologies impulsades pel Col·legi de Llicenciats d'Educació Física i l'INEFC: <https://www.youtube.com/channel/UCg40hJuL94MkH2T8LteMwAg>
- Treball de força: <https://www.instagram.com/tv/B-Hj-khqXwH/?igshid=1o43e7lwcj0a4>
- Treball cardiovascular i força: **Heather Robertson**
- Sessions de ioga: **Xuan Ian yoga**
- Rutines de profes per adolescents: <https://youtu.be/iGkXm18MMtA>
- Dance fitness: <https://youtu.be/JxjgGxzGcyE>

Pel·lícules i esport:

<https://www.espinof.com/listas/mejores-peliculas-deportivas-historia>

<https://www.infobae.com/america/deportes/2020/03/21/10-peliculas-sobre->

A INSTAGRAM

- Rutines de força per fer a casa sense material: **@montse_xucla**
- Rutines de treball cardiovascular de diferents nivells: **@gymvirtual_com**
- Activitats per corredors: **@carles_castillejo** i **@ingerindubai**
- Reptes per moure't a casa: **PlanBefisioterapia**
- Classes dirigides de ritmes, (cada dimarts i dijous a les 17h) **pel canal directe d'Instagram del Consell Esportiu d'Osona.**