



Arts&Crafts

TALENT SHOW

ANIMACIÓ
A CASA

MINIDISCO

JOCs

Canal | Chanel

 Multimedia GAP

FITNESS

#SaveTourism



FITNESS
QUARANTENA
EN FORMA



FITNESS QUARANTENA EN FORMA



Q	U	A	R	A	N	T	E	N	A
20 JUMPING JACKS 	20 GENOLLS AL PIT 	15 FLEXIONS 	15 FONS de TRÍCEPS 	15 SQUATS 	20 SIT UPS 	40 ALTERNA ELEVACIÓ LATERAL 	15 SQUATS 	20 SIT UPS 	15 FLEXIONS
	E	N		F	O	R	M	A	
	15 SQUATS 	20 SIT UPS 		10 BURPEES 	20 CURL de BÍCEPS 	15 FONS de TRÍCEPS 	20 PONT GLUTI 	15 FLEXIONS 	
	A	M	B			G	A	P	
	20 JUMPING JACKS 	20 CURL de BÍCEPS 	20 SIT UPS 			15 JUMP SQUAT 	15 FLEXIONS 	30 ESCALADOR 	

NIVELL

INICIACIÓ

INTERMIG

EXPERT

2 SERIES

3 SERIES

4 SERIES