



Arts&Crafts

TALENT SHOW

ANIMACIÓ  
A CASA

MINIDISCO

JOCs

Canal | Chanel

Multimedia GAP

FITNESS

#SaveTourism



JOC *FITNESS*  
L'Oca  
del Confinament

 <b>30 salts</b> <b>4</b>	<b>Tots els jugadors s'han d'hidratar</b>  <b>5</b>	<b>Mantenir durant 30"</b>  <b>6</b>	<b>Retrocedeix a la casella 3</b>  <b>7</b>	<b>De pilota a pilota i tires perquè et toca</b>  <b>8</b>	<b>10 flexions</b> <b>9</b> 	<b>Taula frontal 30"</b> <b>10</b> 	<b>"Lunge" x10</b> <b>11</b> 	 <b>Quarentena: descansas dos torns</b> <b>12</b>
 <b>Descansas un torn</b> <b>3</b>	<b>De pilota a pilota i tires perquè et toca</b> <b>28</b> 	<b>Retrocedeix a la casella 24</b>  <b>29</b>	<b>"Fondos" de triceps x10</b> <b>30</b> 	<b>Taula apropant genolls al pit</b> <b>31</b> 	<b>Tots beuen</b> <b>32</b> 	<b>De pilota a pilota i tires perquè et toca</b>  <b>33</b>	<b>De pilota a pilota i tires perquè et toca</b>  <b>13</b>	
<b>25 abdominals</b> <b>2</b> 	<b>27</b> <b>Mana un exercici a la resta de jugadors/es</b> 	 <b>Intercanvia la posició amb el jugador/a que et segueix</b> <b>44</b>	<b>10 amb cada cama</b> <b>45</b> 	<b>En la següent tirada, compta cap enrere</b> <b>46</b> 	<b>Quantes ets capaç de fer-ne?</b> <b>47</b> 	<b>Mantenir 20"</b> <b>48</b> 	<b>34</b> <b>Tothom fa els exercicis 1, 2 4 i 9</b>  <b>14</b>	
<b>"Skipping" 30"</b> <b>1</b> 	<b>26</b> <b>"Lunge" lateral x10</b> 	 <b>43</b> <b>Repeteix els dos últims exercicis que has realitzat</b>	<b>Mantenir 20" cada cama</b> <b>54</b> 	<b>20" per estirament i braç</b> <b>56</b> 	<b>META</b> 	<b>Mantenir 20" cada cama</b> <b>49</b> 	<b>35</b> <b>Salta a la casella 41</b>  <b>36</b>	
<b>25 Pont x15</b>  <b>25</b>	<b>42</b> <b>Balla la teva cançó preferida durant 30"</b> 	<b>41 Neteja't les mans amb aigua i sabó</b> 	<b>Mantenir 20" cada cama</b> <b>53</b> 	<b>Mantenir 20" cada cama</b> <b>52</b> 	<b>51</b> <b>Retrocedeix a la casella 41</b> 	<b>50</b> <b>Mantenir 20" cada cama</b> 	 <b>37</b> <b>Torna a la casella anterior</b>	
 <b>Quarentena: descansas dos torns</b> <b>24</b>	<b>De pilota a pilota i tires perquè et toca</b> <b>23</b> 	<b>Tots beuen</b> <b>22</b> 	<b>Taula lateral 30"</b> <b>21</b> 	<b>Agafa la dreuera</b> <b>20</b> 	<b>10 "burpees"</b> <b>38</b> 	<b>10 "squats"</b> <b>18</b> 	<b>De pilota a pilota i tires perquè et toca</b>  <b>17</b>	

**SORTIDA**