

## VÍDEOS Vols fer gimnàs a casa? Et proposem uns quants exercicis

*El confinament ens obliga a tenir cura del nostre cos*

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=qq9OqrmYPDg>

La situació actual de confinament ens obliga a esforçar-nos per no abusar de la inactivitat i mantenir el nostre cos en forma. Us volem ajudar una mica.

Us passem uns quants vídeos de diversos exercicis, que podeu anar fent si convé al menjador de casa. Hi ha una mica de tot: entrenament pur i dur, aeròbic, abdominals, pilates...

Els vídeos han estat cedits pel Foment d'Esports de Tona (<http://www.fomentesports.com/inici>) (Osona). L'autor és el cap de les activitats dirigides del club, Isaac Viniegra.

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=XcCa5xdaDmA>

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=IL7nAV9gHGU>

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=3F-4HTagUhE>

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=F0RsSeHp9NA>

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=h02xSSEkboA>

[noticiadiari]2/197029[/noticiadiari]

?[noticiadiari]2/198572[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/198469[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/198648[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/198658[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/198615[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/198064[/noticiadiari]