



± [1]

7 febr. 2018 - 18:00h

Xerrades del Gra: Alimentació esportiva, bàsic per rendir més

Activitat oberta i gratuïta

Categoria: Xerrada

•

GRA. Equipament juvenil [2]

- Adreça: *Pl. Església, 8*
- Telèfon: *93 842 66 84*
- *ale: gra@grajove.cat*

Horari de l'equipament:

Dilluns a dijous de 16 a 20 h.

Dimarts a divendres de 9 a 13 h.

Dilluns matí i divendres tarda tancada l'Oficina Jove.

L'objectiu d'aquesta xerrada és explicar les bases per aprendre a menjar efectiu per tal de poder rendir més en l'esport. Els hàbits del menjar de cada dia per a una persona que practica esport regularment, les necessitats corporals i els aliments que les cobreixen en els diferents moments de la pràctica esportiva: abans, durant i després de l'activitat física.

A càrrec d' Astrid Barqué, especialista en cuina naturista i llicenciada en ciències de l'esport. Coneguda a través de les xarxes pel seu [blog astridbarque](#) [3], web i altres mitjans on fa difusió i parlar sobre hàbits saludables i com aplicar-los.

Dimecres 7 de febrer a les 18 h

Com anar-
hi?

Calendari

maig 2024 ^[4]
^[5]« ^[6]

dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.
	<u>1</u> ^[7]	<u>2</u> ^[8]	<u>3</u> ^[9]	<u>4</u> ^[10]	<u>5</u> ^[11]	
<u>6</u> ^[12]	<u>7</u> ^[13]	<u>8</u> ^[14]	<u>9</u> ^[15]	<u>10</u> ^[16]	<u>11</u> ^[17]	<u>12</u> ^[18]
<u>13</u> ^[19]	<u>14</u> ^[20]	<u>15</u> ^[21]	<u>16</u> ^[22]	<u>17</u> ^[23]	<u>18</u> ^[24]	<u>19</u> ^[25]
<u>20</u> ^[26]	<u>21</u> ^[27]	<u>22</u> ^[28]	<u>23</u> ^[29]	<u>24</u> ^[30]	<u>25</u> ^[31]	<u>26</u> ^[32]
<u>27</u> ^[33]	<u>28</u> ^[34]	<u>29</u> ^[35]	<u>30</u> ^[36]	<u>31</u> ^[37]		

Cercador d'actes

Per paraula _____

Per categoria _____

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/agenda/cultura/xerrades-del-gra-alimentaci%C3%B3-esportiva-b%C3%A0sic-rendir-m%C3%A9s>

Enllaços

- [1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/cropped-portada_xarxes2.jpg
[2] <https://www.granollers.cat/adreces/juvenils/gra-equipament-juvenil>
[3] <https://astridbarque.com/author/vitampeni/> [4] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05>
[5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/xerrades-del-gra-alimentaci%C3%B3-esportiva-b%C3%A0sic-rendir-m%C3%A9s?mini=2024-04>
[6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/xerrades-del-gra-alimentaci%C3%B3-esportiva-b%C3%A0sic-rendir-m%C3%A9s?mini=2024-06> [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-01>
[8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-02> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-03> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-04>
[11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-05>

[12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-06> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-07> [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-08>
[15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-09> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-10> [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-11>
[18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-12> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-13> [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-14>
[21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-15> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-16> [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-17>
[24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-18> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-19> [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-20>
[27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-21> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-22> [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-23>
[30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-24> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-25> [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-26>
[33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-27> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-28> [35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-29>
[36] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-30> [37] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2024-05-31>