

Idees per seguir fent una vida saludable, també en temps de confinament



A casa podem seguir practicant exercici físic. El Servei d'Esports i el CNG ens fan algunes propostes en aquest sentit.

Les propostes com ara compartir lectures o dibuixos del que veiem des de la finestra de casa via xarxes socials es complementen amb d'altres per no deixar l'activitat física aquests dies de confinament. L'objectiu és que només sortim de casa pel que sigui estrictament indispensable, però que no descuidem els hàbits de vida saludable.

Aquí en teniu algunes:

1. #nosofachallenge

Suma't al repte. Pugeu fotos i vídeos fent exercicis al sofà de casa i etiqueteu els amics i amigues (i a @granollersesports) perquè se sumin al #repte

Una proposta del Servei d'Esports @granollersesports

2. #CNGadistancia

El Club Natació Granollers envia als socis i sòcies una planificació amb activitats per fer a casa a través de l'app del club, amb més de 350 sessions d'entrenaments. El club també ofereix sessions a través del canal de Youtube <https://www.youtube.com/user/cngranollers> [2]

@cngranollers

3. #CVgranollers

L'Associació Esportiva Carles Vallbona, a través del seu instagram ofereix una programació setmanal d'activitats: https://www.instagram.com/p/B-Cm7NwF20W/?utm_source=ig_web_copy_link

[3]

@aecvallbona

4. #eurogimnas

L'Eurogimnàs ofereix classes on line a través del seu canal de youtube i compte d'instagram : <https://www.youtube.com/channel/UC68pBXbp1gkUDZTCWAFd3rw> [4]

@eurogimnas

5. #espaiacasa

L'Espai Wellness ofereix classes on line i consells dietètics al seu compte d'instagram i al canal de youtube: [:https://www.youtube.com/user/espaiwellness](https://www.youtube.com/user/espaiwellness) [5]

@espaiwellness

6. #Crackacasa

El Crack Sports Club també ofereix classes on line a través del instagram i el seu canal de youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCI7AGGj9R31yzewM5BEnM6w> [6]

@cracksportsclub

7. #Femesportacasa

La Fundació Catalana de l'Esport fa un sorteig d'un kit de material esportiu (cada divendres) per instagram: https://www.instagram.com/p/B99hsAoI0f0/?utm_source=ig_web_copy_link [7]

@fundaciocatalanaperalesport

8. #Gentactiva

La Secretaria General de l'Esport engega la campanya Gent activa des de casa:

[http://esport.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/activitat-fisica-i-salut/campanya-gent-activa-\(link is external\)_des-de-casa/](http://esport.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/activitat-fisica-i-salut/campanya-gent-activa-(link-is-external)_des-de-casa/) [8]

@esportcat

9. #15minuts

L'INEFC fa una proposta d'activitat física a casa. Tens 15 minuts per tu? http://inefc.gencat.cat/ca/inefc_lleida/coneix_inefc/proposta-activitat-fisica-confinament/ [9]

@inefcatalunya

10. #COPLEFCActivaCatalunya

El COPLEFC (link is external) [10] a través d'aquesta iniciativa A(link is external) [10] ctiva Catalunya(link is external) [10] canalitza les iniciatives dels professionals d'activitat física a casa. <https://www.coplefc.cat/actualitat/el-coplefc-activa-catalunya/1260> [10]

@coplefc

11. Uesports a casa!

La UFEC fa una campanya Uesports a casa! Trobaràs classes dirigides, rutines adaptades, consells i molt més... <https://uesports.cat/uesports-a-casa/> [11]

@ufeccat

12. Durant el confinament, no t'aturis!

Esports de la Diputació de Barcelona. Fan un recull de l'oferta disponible:
<https://www.diba.cat/web/esports/durantelconfinamentnotaturis> [12]

@esportsdiba

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type,
//dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader
d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>
comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/noticies/ajuntament/idees-seguir-fent-una-vida-saludable-tamb%C3%A9-en-temps-de-confinament>

Enllaços

- [1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2020/03/activitat_fisica.jpeg
- [2] <https://www.youtube.com/user/cngranollers> [3] https://www.instagram.com/p/B-Cm7NwF20W/?utm_source=ig_web_copy_link
- [4] <https://www.youtube.com/channel/UC68pBXbp1gkUDZTCWAFd3rw>
- [5] <https://www.youtube.com/user/espaiwellness>
- [6] <https://www.youtube.com/channel/UCI7AGGj9R31yzewM5BEnM6w>
- [7] https://www.instagram.com/p/B99hsAoI0f0/?utm_source=ig_web_copy_link
- [8] http://esport.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/activitat-fisica-i-salut/campanya-gent-activa-des-de-casa/
- [9] http://inefc.gencat.cat/ca/inefc_lleida/coneix_inefc/proposta-activitat-fisica-confinament/
- [10] <https://www.coplefc.cat/actualitat/el-coplefc-activa-catalunya/1260> [11] <https://uesports.cat/uesports-a-casa/> [12] <https://www.diba.cat/web/esports/durantelconfinamentnotaturis>