

# Pròxima parada...



# Mou el teu cos

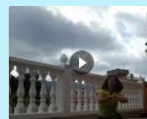
## FES ESPORT AMB NOSALTRES!

Els nostres monitors t'han preparat exercicis, reptes y balls molt divertits per a posar en marxa el cos i mantenernos en forma.

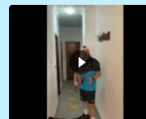
*Tria una activitat I MOU EL TEU COS!*



*Amb el teu pes*



*Calfament*



*Repte pàdel*



*Diver-circuit*



*Handbol*



*Ball esportiu*



*Jocs en família*



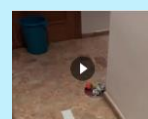
*Agilitat*



*Fitness a casa*



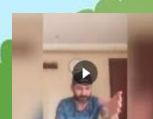
*Full-body*



*Circuit en el corredor*



*Futbol*



*En forma amb SERUNION*



# Tu ets el xef



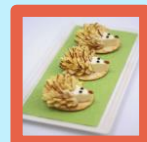
## POSA'T EL DEVANTAL!

Prepara un divertit, ric i saludable aperitiu amb el qual sorprendràs a casa.

*Tria la teua recepta!*



*Marieta salada*



*Eriçò cruixent*



*Galletes sense forn*



*Pizza de fruites*

# Alimenta la teua força



ALIMENTACIÓ + EXERCICI = FORÇA  
SALUDABLE

*Una correcta alimentació, exercici i hàbits de vida saludables ens ajuden a mantenir-nos sans i sanes.*

*Et deixem uns exercicis i unes riques receptes per tal d'alimentar la teua força.*



*Exercicis per al teu cervell*



*Exercicis per als ossos*



*Exercicis per al cor*



*Exercicis per als músculs*



*Exercicis per als ulls*



*Receptes saludables*



# Ens anem de festa

*Una festa a l'estil SERUNION!*

*Et convidem a preparar una festa fi de curs de menjador i així poder donar una sorpresa a la teua família*

*Que no falte cap detall!*



*Prepara aquestes divertides receptes per a la festa*



*Ací tens propostes per a la Decoració i Un photocall de record per a la teua festa*



*Prepara una taula especial!*



# Preparats, llestos, ja!



## Tornant a la nova realitat!

*És moment de tornar a la normalitat amb totes les mesures de precaució possibles... ATENCIÓ!*



### **FICA'T LA CARETA!**

*T'expliquem cómo fer-ho amb un divertit vídeo, fes "clic" en la imatge per veure'l.*