

AGENDA ACTIVIDADES. AECC

Semana del 6 al 12 de abril de 2020

Especial Semana Santa, porque en la AECC - Catalunya contra el Càncer
SEGUIMOS CONTIGO



Lunes 6

10:30 h. Instagram Live. Entrenamiento tipo de fortalecimiento muscular y flexibilidad para las vacaciones.

17:30 h. Instagram Live. Receta: Pollo rebozado saludable con sasa de yogur.

IGTV, Facebook y Twitter. Kit de emergencia de recursos psicológicos para momentos de malestar, con Yolanda López.

Martes 7

10:30 h. Instagram Live. Marcha nórdica y entrenamiento aeróbico.

17:30 h. Instagram Live. Receta: Hamburguesa de legumbres.

IGTV, Facebook y Twitter. Planificación de menús saludables, con Olga Muñoz.

Miércoles 8

10:30 h. Instagram Live. Regalo: automasaje de pie y flexibilidad de tobillo.

17:30 h. Instagram Live. Cuántas raciones de fruta tengo que consumir?

IGTV Facebook y Twitter. Planificación semanal de ejercicio, con Herminia García.

Jueves 9

IGTV, Facebook y Twitter. Cómo establecer rutinas en casa para los niños en días de confinamiento, con Laura Bendesky.

Viernes 10

IGTV, Facebook y Twitter. Reflexión sobre hábitos de vida saludables, con Ainhoa Marín.

Sábado 11

IGTV, Facebook y Twitter. Taller de ciencia: Pizza célula.

Domingo 12

IGTV, Facebook y Twitter. Yoga, con Sabine.

Y recuerda, si eres enfermo de cáncer, familiar o cuidador, en la AECC seguimos ofreciendo nuestros servicios:

Llámanos al **900 100 036**
o entra en **www.aecc.es**

#seguimambtu