

AGENDA ACTIVITATS. AECC

Setmana del 6 al 12 d'abril de 2020

Especial Setmana Santa, perquè a l'AECC - Catalunya contra el Càncer
SEGUIM AMB TU



Dilluns 6

10.30 h. Instagram Live. Entrenament tipus d'enfortiment muscular i flexibilitat per a les vacances

17.30 h. Instagram Live. Recepta: Pollastre arrebossat saludable amb salsa de iogurt.

IGTV, Facebook y Twitter. Kit d'emergència de recursos psicològics per a moments de malestar, amb la Yolanda López.

Dimarts 7

10.30 h. Instagram Live. Marxa Nòrdica i entrenament aeròbic.

17.30 h. Instagram Live. Recepta: Hamburguesa de llegums.

IGTV, Facebook y Twitter. Planificació de menús saludables, amb l'Olga Muñoz.

Dimecres 8

10.30 h. Instagram Live. Regal: automassatge de peu i flexibilitat de turmell.

17.30 h. Instagram Live. Quantes racions de fruita he de consumir?

IGTV Facebook y Twitter. Planificació setmanat d'exercici, amb l'Herminia Garcia.

Dijous 9

IGTV, Facebook y Twitter. Com establir rutines a casa pels nens en dies de confinament, amb la Laura Bendesky.

Divendres 10

IGTV, Facebook y Twitter. Reflexió sobre hàbits de vida saludables, amb l'Ainhoa Marín.

Dissabte 11

IGTV, Facebook y Twitter. Taller de ciència: Pizza cèl·lula.

Diumenge 12

IGTV, Facebook y Twitter. Ioga, amb la Sabine.

I recorda, si ets malalt de càncer, familiar o cuidador, a l'AECC
seguim oferint els nostres serveis:

truca'ns al **900 100 036**
o entra a **www.aecc.es**

#seguimambtu