

AGENDA ACTIVITATS. AECC

Setmana del 18 al 24 de maig de 2020

Durant aquest confinament, l'AECC - Catalunya contra el Càncer vol que et segueixis cuidant des de casa. SEGUIM AMB TU a les nostres xarxes socials



Dilluns 18

10.30 h. Instagram Live. Exercici terapèutic en limfedema.

17.30 h. Instagram Live. Xerrada: "Mites sobre alimentació i càncer".

IGTV, Facebook i Twitter. Consells útils per a la desescalada, amb la Yolanda López.

Dimarts 19

10.30 h. Instagram Live. Marxa nòrdica, obrir i tancar.

17.30 h. Instagram Live. Recepta: curri de cigrons amb verdures.

Dimecres 20

10.30 h. Instagram Live. Entrenament de mobilitat, flexibilitat i força al terra: progressió d'abdominals II.

17.30 h. Instagram Live. Recepta: Rotllets d'albergínia amb tomàquet i formatge.

IGTV Facebook i Twitter. Optimising: l'estratègia emocional per a la felicitat, amb el Julio Rosales, coach personal i professional.

Dijous 21

10.30 h. Instagram Live. Prevenció de caigudes a través de l'exercici.

17.30 h. Instagram Live. Recepta: Porridge de flocs de civada amb xocolata i plàtan.

IGTV, Facebook i Twitter. Dol en els nens, adreçat a aquells que han patit alguna pèrdua durant el confinament, amb la Eugenia Bustelo.

Divendres 22

10.30 h. Instagram Live. Entrenament combinat aeròbic i de força de peu.

17.30 h. Instagram Live. Recepta: Begudes aromatitzades.

Dissabte 23

IGTV, Facebook i Twitter. Taller de ciència.

Diumenge 24

IGTV, Facebook i 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