

AGENDA ACTIVIDADES. AECC

Semana del 25 al 31 de mayo de 2020

Durante este confinamiento, la AECC - Catalunya contra el Càncer quiere que te sigas cuidando desde casa. SEGUIMOS CONTIGO en nuestras redes sociales



Lunes 25

10:30 h. Instagram Live. Cómo mejorar nuestra respiración con ejercicios.

17:30 h. Instagram Live. Recetas: quesadillas con pico de gayo.

IGTV Facebook y Twitter. Gestión emocional de los encuentros en la fase 1, con Marc Clemente.

Martes 26

10:30 h. Instagram Live. Marcha nórdica.

17:30 h. Instagram Live. Receta: flan de bebida de avena con plátano.

IGTV Facebook y Twitter. Preparemos un presupuesto durante el confinamiento, con Eduard Gironella, director d'acOnseguir, coach financiero.

Miércoles 27

10:30 h. Instagram Live. Ejercicios respiratorios en el suelo.

17:30 h. Instagram Live. Receta: hummus de judías blancas.

Jueves 28

10:30 h. Instagram Live. Actividad física y nutrición después del tratamiento.

17:30 h. Instagram Live. Receta: granola saludable para desayunar.

IGTV Facebook y Twitter. Teletrabajo con niños, con Letizia Viñolas.

WEBINAR. Tabaco, un problema sanitario y social. Insíbete [aquí!](#)

Viernes 29

10:30 h. Instagram Live. Entrenamiento combinado aeróbico y de fuerza de pie.

17:30 h. Instagram Live. Receta: hamburguesas de calabacín y zanahoria.

Sábado 30

IGTV, Facebook y Twitter. Taller de ciencia.

Domingo 31

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