

AGENDA ACTIVITATS. AECC

Setmana del 25 al 31 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 25

10.30 h. Instagram Live. Com millorar la nostra respiració amb exercicis.

17.30 h. Instagram Live. Recepta: Quesadillas amb pico de gallo.

IGTV, Facebook i Twitter. Gestió emocional de les trobades a la fase 1, amb el Marc Clemente.

Dimarts 26

10.30 h. Instagram Live. Marxa nòrdica.

17.30 h. Instagram Live. Recepta: flam de beguda de civada amb plàtan.

IGTV, Facebook i Twitter. Preparem un pressupost durant el confinament, amb l'Eduard Gironella, director d'acOnseguir, coach financer.

Dimecres 27

10.30 h. Instagram Live. Exercicis respiratoris al terra.

17.30 h. Instagram Live. Recepta: Hummus de mongetes blanques.

Dijous 28

10.30 h. Instagram Live. Activitat física i nutrició després del tractament.

17.30 h. Instagram Live. Recepta: Granola saludable per l'esmorzar.

IGTV, Facebook i Twitter. Teletreball amb nens, amb la Leticia Viñolas.

WEBINAR. Tabaco, un problema sanitario y social. Inscriu-t'hi [aquí!](#)

Divendres 29

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

17.30 h. Instagram Live. Recepta: Hamburgueses de carabassó i pastanaga.

Dissabte 30

IGTV, Facebook i Twitter. Taller de ciència.

Diumenge 31

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