

Setmana 2

Us passo un nou vídeo d'exercicis per realitzar a casa i també un repte nou per realitzar després dels exercicis del vídeo. Aquest no és tan físic sinó més de concentració.

1- El primer el recomano fer-lo amb família així serà més divertit.

<https://youtu.be/BnKIAFebJzo>

2- El segon, és un repta que us plantejo jo, aquesta vegada us graveu fent algun "truc" inventat o un dels que us mostro el vídeo i l'envieu pel grup o el pengeu a l'Intsgram etiquetant a @unió_excursionista_vic. Havíem si podeu millorar els meus "trucs" que us mostro el vídeo. Ús passo un vídeo de com s'ha de realitzar el repte!!

Vídeo Naran setmana 2

Ànims, farem que l'estada a casa sigui el més divertit possible.