

ACTIVITATS INDIVIDUALS SENSE HORARI

12 ABRIL

NOM BERGUEDÀ	ACTIVITAT
Pujada als Rasos de Peguera	Córrer 5 km
Puja al cim del Sobrepuny	Córrer 10km
T'atreveixes a pujar al Comabona?	Córrer 15km
Anem fins a Queralt	Caminada 2km
Córrer al teu jardí	Cross 3-4km
Gripa el Cim d'Estela	Puja escales
Turó de la Senyera	Workout
Kids	Córrer 1km
Puja al Pedraforca	1000 salts
Costa Cabirolera	150 squats
Ruta minera	Cicloergòmetre
Gallina Pelada	Balla Zumba!

#COVIDRUNBERGUEDÀ