

# ACTIVITATS DIRIGIDES EN DIRECTE

## 12 ABRIL

<b>HORA</b>	<b>ACTIVITAT</b>	<b>CENTRE</b>	<b>Instagram en directe:</b>
<b>8:00</b>	<b>IOGA</b>	Espais Gironella- <i>Vicenç Costa</i>	@espaisgironella
<b>9:00</b>	<b>MARXA NÒRDICA</b>	Rural Salut	@ruralsalut
<b>10:00</b>	<b>PILATES</b>	Marc Coll Fisioterapia- <i>Neus Colillas</i>	@m.coll_centre_fisioterapeutic
<b>11:00</b>	<b>CROSSFIT</b>	Crossfit Berga	@crossfitberga
	<b>CARDIOBOXING + ZUMBA</b>	El Tossalet	@eltossaletcem / meet.google.com
<b>12:00</b>	<b>ENTRENAMENT FUNCIONAL</b>	Èlit- <i>Albert Pascual</i>	@elit.bergueda
	<b>IOGA INTEGRAL SUAU</b>	Centre Gimnàstic Berguedà	@lzel.om
<b>13:00</b>	<b>RECEPTA PER DINAR</b>	La Cuina del Barbut <i>Pol Calderer</i>	@lacuinadelbarbut
<b>14:00</b>	<b>DESCANS</b>		
<b>15:00</b>	<b>ESTIRAMENTS</b>	Berga Resort- <i>Anna Barea</i>	@clubesportiubergaresort
<b>16:00</b>	<b>CYCLINGINDOOR</b>	Cquietrail + zona7entrenament	@cquietrail
<b>17:00</b>	<b>KARATE</b>	<i>Manel Cantero</i>	@manelcantero / @karatecantero
<b>18:00</b>	<b>COUNTRY</b>	Grangers Berguedà	@pancrivictor
	<b>PALEOTRAINNING</b>	Paleotraining Berguedà	@paleotraining_bergueda
<b>19:00</b>	<b>ZUMBA</b>	Divertimiento Fitness	@divertimiento_fitness

### #COVIDRUNBERGUEDA