

DIJOURS ESPORTIUS

DIJOURS
FEBRER

29

■ **Més esport, més salut:
Com començar?**

Hàbits saludables enfocats a la pèrdua de pes i la salut: com començar i com aconseguir mantenir-los.

20:00H
XARRADES
ESPORTIVES

ESPORTS
DÉNIA

IMPARTIDES PER ADAM GAVILÀ
BIBLIOTECA DE DÉNIA · ENTRADA LLIURE

DIJOURS
MARÇ

14

■ **Quins exercicis fer per baixar de pes?**

Diferències entre els tipus d'exercici i quin és millor per baixar de pes.

PRO -
GRAMA

DIJOURS
ABRIL

11

■ **Com baixar de pes correctament**

Tot el que necessites saber per baixar de pes d'una vegada per totes (què necessites saber i estratègies diàries per aconseguir-ho)

DIJOURS
MAIG

23

■ **Prevenir els mals d'esquena i genoll amb esport**

Com alleujar els teus mals de genoll i esquena a través de l'exercici.

DIJOURS
JUNY

20

■ **Consells per a mantindre't en forma i saludable en estiu**

Tot el que necessites saber per mantindre't en forma i de manera saludable este estiu.



Ajuntament
de Dénia

Més informació

denia.es/va/info/esports/

Esports Dénia