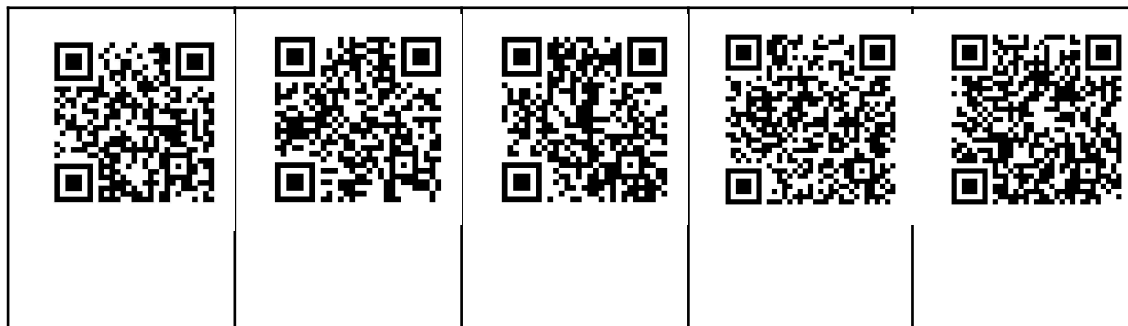


Canals de Classes dirigides, cardiovasculars.



Canals de loga, Pilates, treball postural, respiració.



Canals de Youtube per treballar la força .



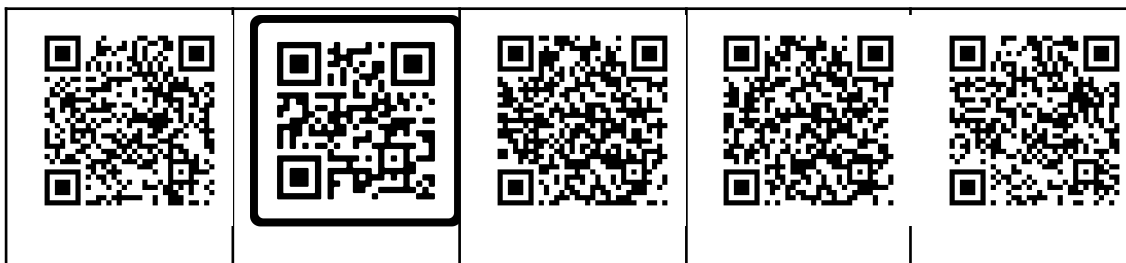
Aplicacions per entrenar la força.



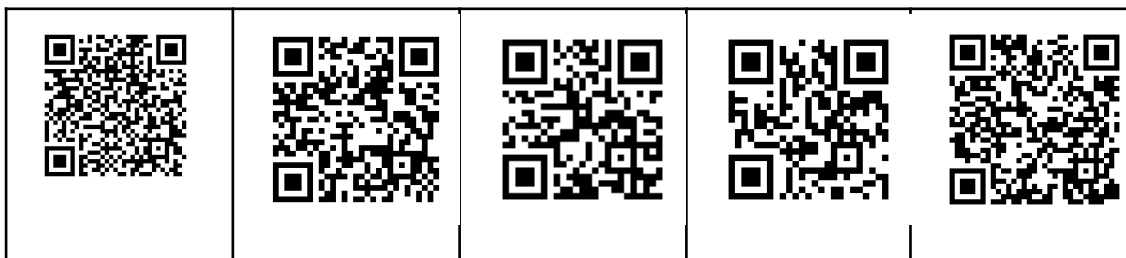
Canals Youtube per fer TABATAS, HIITS, WORKOUT.



Canal per ballar i realitzar coreografies.



Aplicacions per monitoritzar el recorregut caminant, corrents o en bici.



Perfils Instagram recomanables i fiables.



Webs i app d'alimentació saludable.

