



# Entrenament de natació per parelles

[inicicentrareport]

La pandèmia de la Covid-19 ens ha obligat a modificar els nostres costums. Malgrat tot, és molt important que ens marquem, dins els límits establerts, una rutina que ens permeti mantenir-nos actius. I és que l'esport, no només és beneficiós per a la nostra salut física, sinó també mental. És per això que us hem preparat diversos entrenaments: de ball, de taekwondo, de bàsquet i de natació. Els podeu fer a l'aire lliure i amb algú de la vostra bombolla de convivència, per tal que siguin més entretinguts.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

[noticiadiari]31/44653[/noticiadiari]

[noticiadiari]31/44652[/noticiadiari]

[noticiadiari]31/44570[/noticiadiari]

[noticiadiari]31/44729[/noticiadiari]

[suportEsports][noautor] [superfoto] [sensepubli] [nointext]  
[ficentrareport]

```
@media (min-width: 1200px){  
.amp_titol { top: 70vh; }  
}
```