



---

SALUT | Redacció | Actualitzat el 12/04/2024 a les 11:30

## 3 esports que pots fer a casa sense gastar diners

[inicentrareport]Si vols mantenir-te en forma i no vols pagar la quota d'un gimnàs pots provar de fer exercici a casa. Al principi, probablement, et farà mandra, per això has de trobar un esport que realment et vingui de gust practicar. A continuació et deixem algunes idees:

```
[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://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc-o-sdk');
```

[/playbuzz]

[facentrereport]