

Aquest NADAL, demana't...

...ESPORT!



**Lluita contra el sofà i
l'avorriment, fes esport,**



**demana't
esport!!**



Per fer esport i estar en forma NO calen grans materials ni grans idees. Pots quedar amb els amics per anar en bici o patinar, jugar a bàsquet o futbol a la pista municipal, anar a córrer pel carrer o a la muntanya, fer un partit de bàdminton al parc o a la platja, nedar a la piscina coberta, anar d'excursió, fer una roda de ping-pong...

BON NADAL, i QUE L'ANY NOU

SIGUI MOLT ESPORTIU!!

