

EXERCICI FÍSIC

Abans de començar:

- *Ens hidratem i alimentem suficientment.
- *Ens vestim adequadament.
- *Preparem l'espai per a fer exercici.



<https://www.youtube.com/watch?v=sKjr3FBIAII>

En cas de notar qualsevol molèstia, aturem l'activitat i ens posem en contacte amb la persona metgessa o fisioterapeuta que ens pugui orientar.

SUDOKU

Sudoku

			8					
	6		1	4		5		7
1		5			6		3	
	3			7	5	9	8	1
9			3					
	8					6		
			2					9
8	9	1					6	
				6	4	7		

SOLUCIÓ SUDOKU

Sudoku

7	2	9	8	5	3	1	4	6
3	6	8	1	4	2	5	9	7
1	4	5	7	9	6	8	3	2
4	3	2	6	7	5	9	8	1
9	1	6	3	2	8	4	7	5
5	8	7	4	1	9	6	2	3
6	7	4	2	8	1	3	5	9
8	9	1	5	3	7	2	6	4
2	5	3	9	6	4	7	1	8

Endavant!