



The map illustrates a network of streets and green spaces. A prominent red path winds through the area, starting from the bottom left and moving towards the top right. The streets are labeled as follows: 'Carrer de Lleida' (bottom left), 'Carrer de Tarragona' (top right), 'Carrer de Molí' (bottom right), 'Carrer de Sant Miquel' (middle right), 'Carrer de Rafael' (middle left), and 'Carrer de Albertí' (top left). A blue callout points to 'Carrer de Lleida'. The map also shows 'Avinguda d'Icària' and 'Avinguda de Lleida' on the right side. The area is characterized by green spaces, trees, and various buildings, including a large building with a cross on top. The map is oriented with 'Carrer de Lleida' at the bottom and 'Carrer de Tarragona' at the top.

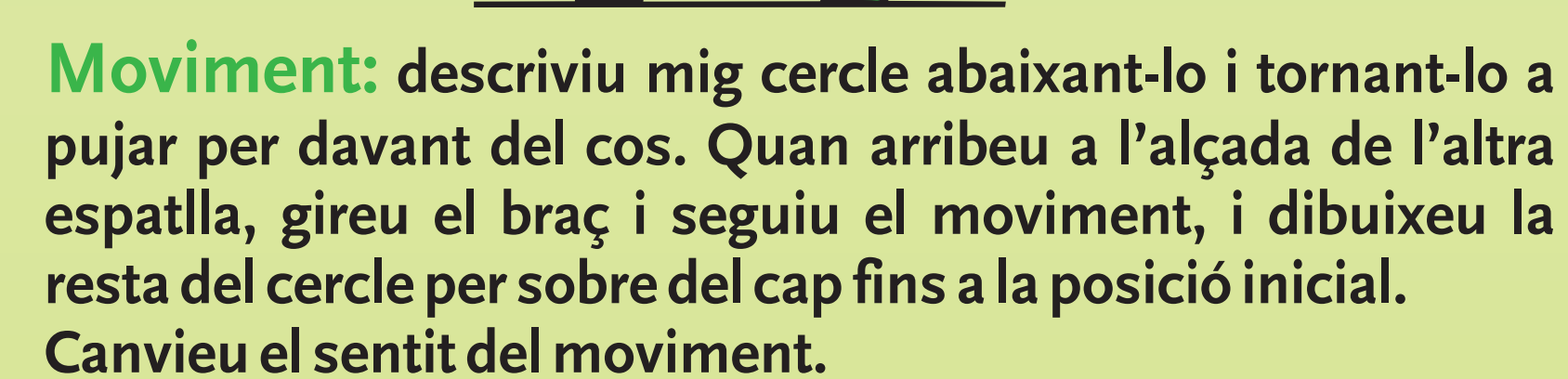
- Cuida el teu cos. Tu ets qui primer se'n beneficia.
- Practica exercici regularment.

- Si fa temps que no fas exercici, comença de manera progressiva.
- Sigues constant.

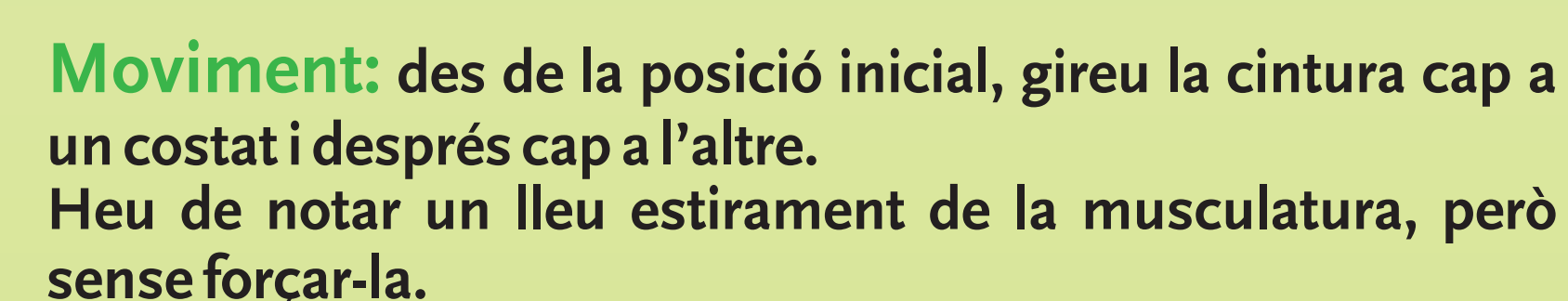
- ▶ Porta calçat i roba adequats.
- ▶ Evita realitzar exercici a les hores de més calor i hidrata't bé.

- No forcis mai la musculatura ni les articulacions.
- Si fa temps que no fas exercici físic, fes-te una revisió mèdica.

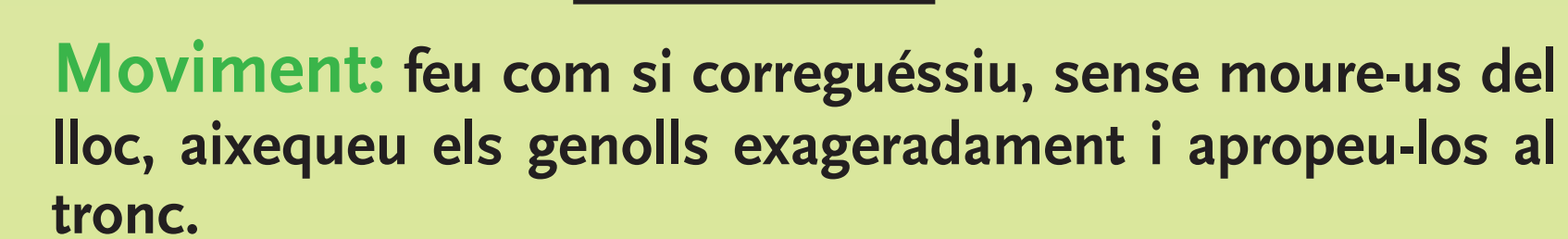
1 Rotació dels braços



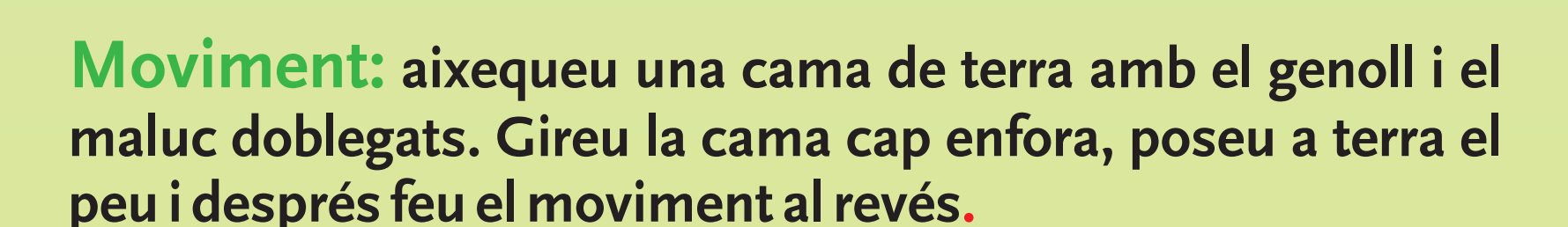
2 Girs de la cintura



3 Salts petits per escalfar els bessons



4 Rotacions dels malucs



Repeticions: feu-ho 4 vegades amb cada cama.

URBAN ACCESS SL
Tel.: 93 881 44 15
www.urba-naccess.net