

Próxima parada...



Mueve tu cuerpo

¡HAZ DEPORTE CON NOSOTROS!
Nuestros monitores te han preparado ejercicios, retos y bailes muy divertidos para poner en marcha el cuerpo y mantenernos en forma

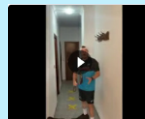
¡Elige una actividad Y MUEVE TU CUERPO!



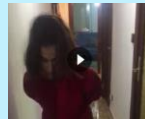
Con tú peso



Calentamiento



Reto pádel



Diver-circuito



Balonmano



Baile deportivo



Juegos en familia



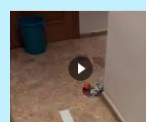
Agilidad



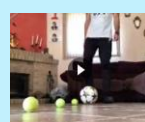
Fitness en casa



Full-body



Círculo en el pasillo



Fútbol



En forma con SERUNION



Tú eres el chef



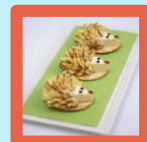
¡PONTE EL DELANTAL!

Prepara un divertido, rico y saludable
aperitivo con el que sorprenderás en
casa.

¡Elige tu receta!



Mariquita salada



Erizo crujiente



Galletas sin horno



Pizza de frutas

Alimenta tu fuerza

ALIMENTACIÓN SALUDABLE + EJERCICIO = FUERZA

Una correcta alimentación, ejercicio y hábitos de vida saludables nos ayudan a mantenerte sanos y sanas.

Te dejamos unos ejercicios y unas ricas recetas para alimentar tu fuerza



Ejercicios para el cerebro



Ejercicios para Los huesos



Ejercicios para el corazón



Ejercicios para Los músculos



Ejercicios para Los ojos



Recetas saludables

Nos vamos de fiesta

¡Una fiesta al estilo SERUNION!

Te invitamos a preparar una fiesta fin de curso de comedor y que des una sorpresa a toda tú familia

¡Que no falte ningún detalle!



Prepara estas divertidas recetas para la fiesta



¡Aquí tienes propuestas para la decoración y preparación de un photocal!



¡Prepara una mesa especial!

Preparados, listos, ¡ya!



¡Volviendo a la nueva realidad!

Es momento de volver a la normalidad con todas las medidas de precaución posibles... ¡ATENCIÓN!



¡PONTE LA MASCARILLA!

Te explicamos cómo hacerlo en un divertido video, haz "clic" en la imagen para verlo.