


10 GIRSA L'ESQ.	A NEDAR 15 SEGONS	15 GIRS CINTURA	FER UNA TOMBARELLA AL SOFA	BALLA DURANT 1 MINUT	TIRA 2 VEGA DES	AGAFA 1 TOCS GLOBAL FES 10 CAP	ABDOMINALS 20	BIENES ?	FES LA GRANOT A 5 SEGONS	VES DIRECTE A LA SORTIDA								
15 BOTS A LA COMBA	30 TIMITA UN ESPORT	MENJA UNA PEÇA DE FRUITA	1 MINUT IMITA A SHAKIRA	TORNA A TIRAR	RETRASA 4 CASELLES	30 ABDOMINALS	10 SEGONS EQUILIBRI	20 FLEX + 20 ABDOMINALS	<p>OBJECTIU DEL JOC: DONAR 5 VOLTES AL CIRCUIT.</p>  <p>POSA'T EN FORMA A CASA</p> <p>PER JUGAR EN FAMILIA</p>									
20 SENTA DILLAS	BEU UN TASSO D'AIGUA	TIRA 2 VEGA DES	20 ABDOMINALS	REPTA COM UNA SERP	CORR 1 MIN AL MATEI X LLOC	20 PUJA TALONS	1 TORN SENSE TIRAR	TRIA CANÇÓ I BALLA 2MIN	<p>RIU 10 SEGONS</p>									
									20 PUJA GENOLLS	5 FLEXIONS BRAÇOS	BIENES ?	10 SALTS CAMA ESQ.	DESCANSA UN TORN	TORNA A TIRAR	10 SALTS CAMA DRETA	AVANÇA 10 CASELLES	20 SALTS PEUS JUNTS	SORTIDA ←