



claror a casa

cuidant la salut de les persones
durant el confinament

claror
més que fitness!

qui som

8 clubs promovent l'esport i la salut per a tothom

la nostra missió Contribuir des de l'esport, la salut i el lleure a **millorar la qualitat de vida de les persones** al llarg de la seva vida. Promovem i prestem serveis esportius de qualitat des d'un plantejament **socialment inclusiu** (esport per a tothom), èticament responsable i de compromís amb l'entorn.



servei personalitzat

Un gran equip de més de 600 persones per acompanyar i oferir un tracte personalitzat



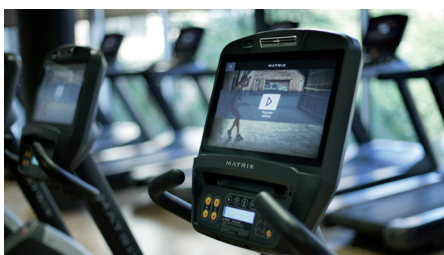
àmplia oferta esportiva

Activitats sempre a l'última i per a totes les edats durant tot el dia a tots els clubs



salut i benestar

Serveis de salut i benestar per aconseguir l'equilibri cos-ment



inversió

Clubs moderns i amb l'equipament més avançat



innovació

Al dia de les tendències internacionals per portar el fitness català a posicions capdaventeres



responsables en la gestió

Escolta dels grups d'interès i gestió de l'impacte en tots els àmbits: social, econòmic i ambiental



inclusius

Escola de vida sana, per a totes les edats i sense discriminacions



participatius

Mecanismes de participació dels abonats i de les persones de l'equip i representació als màxims òrgans de govern



sense afany de lucre

Reinvertim tots els excedents en el projecte: manteniment de tots els llocs de treball, millora constant dels clubs, i implicació en projectes socials



implicats

Col·laborem en projectes comunitaris del teixit associatiu de l'entorn i donem suport a entitats socials, sobretot en l'àmbit de la salut, la infància i la gent gran



sostenibles

Millorem constantment les instal·lacions i els processos per esdevenir clubs mediambientalment sostenibles

claror a casa

'Claror a casa' és com vam anomenar l'espai virtual de difusió d'hàbits de vida saludables que vam crear durant el confinament per la pandèmia de COVID-19.

Un doble objectiu

Clients 24 hores, els 7 dies a la setmana i els 365 dies

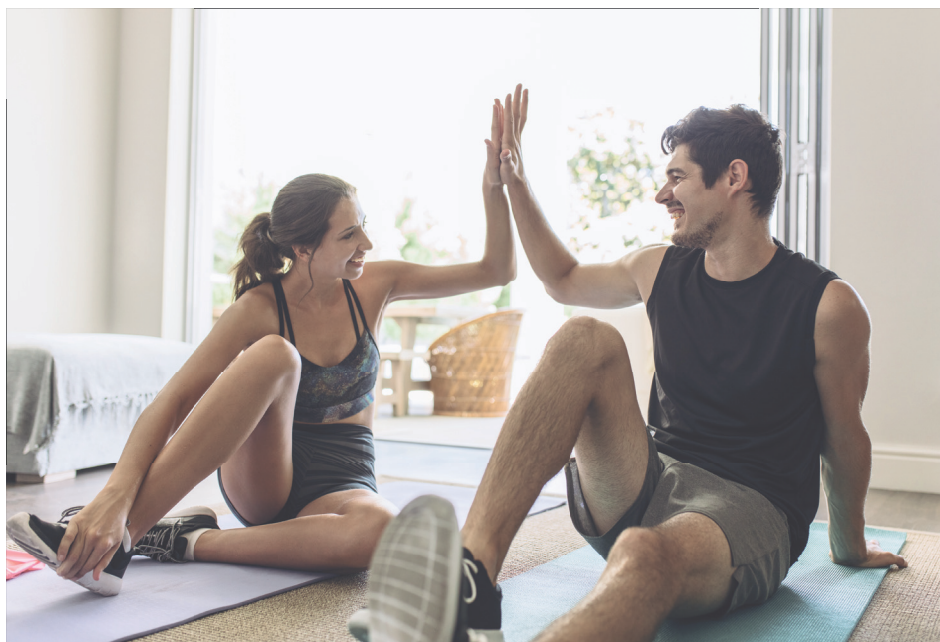
Una de les primeres coses que vam aprendre amb la pandèmia és que els nostres clients, els qui paguen una quota mensual per accedir als centres esportius, ho són més enllà de la seva presència als centres esportius.

És per això que el primer objectiu que vam perseguir amb el 'Claror a casa' va ser mantenir el vincle amb la nostra massa social i proporcionar eines perquè mantinguessin una vida activa i saludable tot i no poder sortir de casa.

Impactar en la salut comunitària

Quan vam augurar que el confinament aniria més enllà de 15 dies, vam decidir que la plataforma i els seus continguts fossin accessibles per a tota la població, contribuint amb el nostre gra de sorra a millorar l'estat físic i emocional de les persones.

Mitjançant aquest canal vam oferir sessions d'activitats esportives en directe, un repositori de sessions gravades, consells nutricionals i plans d'entrenament personals.



breu cronologia dels 100 dies de tancament

1 de març: 35.584 abonats

El 13 de març l'Estat espanyol decreta l'estat d'alarma i, amb ell, un confinament total de la població.

Tanquem els Clubs i obrim un Expedient de regulació temporal d'ocupació. Als 8 dies presentem el 'Claror a casa'.

1 d'abril: 34.576 abonats

Seguim accelerant el procés de digitalització i procurant mantenir una comunicació propera amb tota la massa social.

Intentem contenir les baixes però segueixen produint-se. Moltes persones manifesten que quan tot passi tornaran.

1 de maig: 34.312 abonats

Comencem a pensar en la reobertura adaptant-nos a les restriccions de la "nova normalitat".

Ens centrem a garantir la màxima seguretat a l'equip i a la clientela adaptant els clubs i els procediments a les mesures de prevenció.

1 de juny: 33.708 abonats

El 22 de juny reobrim els Clubs però a nivell social encara no es viu un clima de prou confiança i les restriccions d'ús i aforaments no hi ajuden.

2a meitat de l'any

El mes de juliol tanquem els Clubs 10 dies més per l'auge d'una nova onada de COVID.

Durant l'estiu els Clubs es mantenen oberts fins al novembre, que es tornen a tancar 23 dies. La pèrdua d'abonats és contínua.

30 desembre: 23.861 abonats

claror a casa

Fins a la reobertura dels centres esportius, vam mantenir el canal obert a tota la població, ampliant els continguts de manera permanent.

Salut per a tothom

El 'Claror a casa' va donar accés obert i gratuït al contingut durant tot el període de confinament i fins la reobertura dels centres esportius a finals de juny.

El canals

Per dur a terme la iniciativa vam usar diferents xarxes socials i eines:



Instagram @claroracasa
4 classes en directe al dia.



YouTube
Repositori de classes emeses



Newsletter
1 newsletter diari amb: pla d'entrenament, consell d'alimentació i un repte per compartir a les xarxes socials.



Notícia a la web presentant la iniciativa
<https://www.claror.cat/claror/noticia/claror-a-casa>

Un exemple de classes en directe
<https://www.youtube.com/watch?v=JnFGIL2vpnc>

Dos exemples de consells esportius
https://www.youtube.com/watch?v=dL_r227Xkpw
<https://www.youtube.com/watch?v=zGvz-esfhp4>

indicadors

(dades de la memòria 2020)



seguidors a Instagram

12.938

+175 %

creixement respecte 2019 (4.694)



seguidors a YouTube

2.570

+510 %

creixement respecte 2019 (421)

videos publicats a YouTube

435

+25 %

creixement respecte 2019 (346)

visualitzacions

379.944

+33 %

creixement respecte 2019 (285.267)



newsletters

97

enviaments en 3 mesos de confinament

667

subscriptors



Famílies connectades fent activitat física a casa

Les activitats dirigides del “Claror a casa” van ser molt diverses i per a tots els gustos i edats.

Però vam voler parar molta atenció als grans i als petits de la casa.

La graella diària contemplava activitats específiques per a les persones de més edat.

I el més innovador (perquè no era una oferta que existís de manera presencial als Clubs) va ser les activitats per fer en família: ioga, dansa, pilates o entrenament... instagram ens va emplenar de famílies connectades fent activitat física a casa.

Programa d'Entrenament Diari
Núm sessió: 13 | Objectiu: Entrena Sènior

#ClarorACasa

Material: La sessió no ho requereix

12 exercicis | 45 minuts | 206 kcal

Realitzar l'entrenament repetint les sèries que indica en cada exercici o bé es pot fer un exercici de cada il·lustració i realitzar 3 voltes al circuit, descansant 2' entre voltes.

1. Flexió del colze i cama oposades de peu. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Escalfament. Aïxcar genoli i apropar el colze del braç oposat. 2. Squat amb braços al davant. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Realitzar gatzonetes tirant el cul enfora. <tr><td> 3. Posició del triangle girat. 10 seg x 30 seg 10 seg x 30 seg Els braços en creu tocar el peu amb el braç oposat girant el tronc mantenint la posició. Alternar braç després de cada repetició. 4. Equilibri sobre d'una cama i estirament lateral de l'altre. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Equilibri sobre una cama i estirament lateral amb l'altra cama <tr><td> 5. Sequència del gira-sol. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Estirar els braços amunt i fent una rodona els creuem a baix fent una flexió de genolls. 6. Posició de l'esfinge. 10 seg x 30 seg 10 seg x 30 seg 10 seg x 30 seg Fer una extensió de tronc amb els avantbraços recolzats <tr><td> 7. Pont per glutis. 15 rep x 30 seg 15 rep x 30 seg 15 rep x 30 seg Elevació de maluc 8. Torsió del tronc a terra de costat. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Torsió del tronc allargant el braç cap al costat. Realitzar primer un costat i després l'altre. <tr><td> 9. Dead bug. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Extensió braç i cama contrària 10. Estirament de glutis supl. 20 seg x 10 seg Estirament <tr><td> 11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació </td></tr></td></tr></td></tr></td></tr></td></tr>	3. Posició del triangle girat. 10 seg x 30 seg 10 seg x 30 seg Els braços en creu tocar el peu amb el braç oposat girant el tronc mantenint la posició. Alternar braç després de cada repetició. 4. Equilibri sobre d'una cama i estirament lateral de l'altre. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Equilibri sobre una cama i estirament lateral amb l'altra cama <tr><td> 5. Sequència del gira-sol. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Estirar els braços amunt i fent una rodona els creuem a baix fent una flexió de genolls. 6. Posició de l'esfinge. 10 seg x 30 seg 10 seg x 30 seg 10 seg x 30 seg Fer una extensió de tronc amb els avantbraços recolzats <tr><td> 7. Pont per glutis. 15 rep x 30 seg 15 rep x 30 seg 15 rep x 30 seg Elevació de maluc 8. Torsió del tronc a terra de costat. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Torsió del tronc allargant el braç cap al costat. Realitzar primer un costat i després l'altre. <tr><td> 9. Dead bug. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Extensió braç i cama contrària 10. Estirament de glutis supl. 20 seg x 10 seg Estirament <tr><td> 11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació </td></tr></td></tr></td></tr></td></tr>	5. Sequència del gira-sol. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Estirar els braços amunt i fent una rodona els creuem a baix fent una flexió de genolls. 6. Posició de l'esfinge. 10 seg x 30 seg 10 seg x 30 seg 10 seg x 30 seg Fer una extensió de tronc amb els avantbraços recolzats <tr><td> 7. Pont per glutis. 15 rep x 30 seg 15 rep x 30 seg 15 rep x 30 seg Elevació de maluc 8. Torsió del tronc a terra de costat. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Torsió del tronc allargant el braç cap al costat. Realitzar primer un costat i després l'altre. <tr><td> 9. Dead bug. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Extensió braç i cama contrària 10. Estirament de glutis supl. 20 seg x 10 seg Estirament <tr><td> 11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació </td></tr></td></tr></td></tr>	7. Pont per glutis. 15 rep x 30 seg 15 rep x 30 seg 15 rep x 30 seg Elevació de maluc 8. Torsió del tronc a terra de costat. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Torsió del tronc allargant el braç cap al costat. Realitzar primer un costat i després l'altre. <tr><td> 9. Dead bug. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Extensió braç i cama contrària 10. Estirament de glutis supl. 20 seg x 10 seg Estirament <tr><td> 11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació </td></tr></td></tr>	9. Dead bug. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Extensió braç i cama contrària 10. Estirament de glutis supl. 20 seg x 10 seg Estirament <tr><td> 11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació </td></tr>	11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació
3. Posició del triangle girat. 10 seg x 30 seg 10 seg x 30 seg Els braços en creu tocar el peu amb el braç oposat girant el tronc mantenint la posició. Alternar braç després de cada repetició. 4. Equilibri sobre d'una cama i estirament lateral de l'altre. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Equilibri sobre una cama i estirament lateral amb l'altra cama <tr><td> 5. Sequència del gira-sol. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Estirar els braços amunt i fent una rodona els creuem a baix fent una flexió de genolls. 6. Posició de l'esfinge. 10 seg x 30 seg 10 seg x 30 seg 10 seg x 30 seg Fer una extensió de tronc amb els avantbraços recolzats <tr><td> 7. Pont per glutis. 15 rep x 30 seg 15 rep x 30 seg 15 rep x 30 seg Elevació de maluc 8. Torsió del tronc a terra de costat. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Torsió del tronc allargant el braç cap al costat. Realitzar primer un costat i després l'altre. <tr><td> 9. Dead bug. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Extensió braç i cama contrària 10. Estirament de glutis supl. 20 seg x 10 seg Estirament <tr><td> 11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació </td></tr></td></tr></td></tr></td></tr>	5. Sequència del gira-sol. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Estirar els braços amunt i fent una rodona els creuem a baix fent una flexió de genolls. 6. Posició de l'esfinge. 10 seg x 30 seg 10 seg x 30 seg 10 seg x 30 seg Fer una extensió de tronc amb els avantbraços recolzats <tr><td> 7. Pont per glutis. 15 rep x 30 seg 15 rep x 30 seg 15 rep x 30 seg Elevació de maluc 8. Torsió del tronc a terra de costat. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Torsió del tronc allargant el braç cap al costat. Realitzar primer un costat i després l'altre. <tr><td> 9. Dead bug. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Extensió braç i cama contrària 10. Estirament de glutis supl. 20 seg x 10 seg Estirament <tr><td> 11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació </td></tr></td></tr></td></tr>	7. Pont per glutis. 15 rep x 30 seg 15 rep x 30 seg 15 rep x 30 seg Elevació de maluc 8. Torsió del tronc a terra de costat. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Torsió del tronc allargant el braç cap al costat. Realitzar primer un costat i després l'altre. <tr><td> 9. Dead bug. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Extensió braç i cama contrària 10. Estirament de glutis supl. 20 seg x 10 seg Estirament <tr><td> 11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació </td></tr></td></tr>	9. Dead bug. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Extensió braç i cama contrària 10. Estirament de glutis supl. 20 seg x 10 seg Estirament <tr><td> 11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació </td></tr>	11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació	
5. Sequència del gira-sol. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Estirar els braços amunt i fent una rodona els creuem a baix fent una flexió de genolls. 6. Posició de l'esfinge. 10 seg x 30 seg 10 seg x 30 seg 10 seg x 30 seg Fer una extensió de tronc amb els avantbraços recolzats <tr><td> 7. Pont per glutis. 15 rep x 30 seg 15 rep x 30 seg 15 rep x 30 seg Elevació de maluc 8. Torsió del tronc a terra de costat. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Torsió del tronc allargant el braç cap al costat. Realitzar primer un costat i després l'altre. <tr><td> 9. Dead bug. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Extensió braç i cama contrària 10. Estirament de glutis supl. 20 seg x 10 seg Estirament <tr><td> 11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació </td></tr></td></tr></td></tr>	7. Pont per glutis. 15 rep x 30 seg 15 rep x 30 seg 15 rep x 30 seg Elevació de maluc 8. Torsió del tronc a terra de costat. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Torsió del tronc allargant el braç cap al costat. Realitzar primer un costat i després l'altre. <tr><td> 9. Dead bug. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Extensió braç i cama contrària 10. Estirament de glutis supl. 20 seg x 10 seg Estirament <tr><td> 11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació </td></tr></td></tr>	9. Dead bug. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Extensió braç i cama contrària 10. Estirament de glutis supl. 20 seg x 10 seg Estirament <tr><td> 11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació </td></tr>	11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació		
7. Pont per glutis. 15 rep x 30 seg 15 rep x 30 seg 15 rep x 30 seg Elevació de maluc 8. Torsió del tronc a terra de costat. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Torsió del tronc allargant el braç cap al costat. Realitzar primer un costat i després l'altre. <tr><td> 9. Dead bug. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Extensió braç i cama contrària 10. Estirament de glutis supl. 20 seg x 10 seg Estirament <tr><td> 11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació </td></tr></td></tr>	9. Dead bug. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Extensió braç i cama contrària 10. Estirament de glutis supl. 20 seg x 10 seg Estirament <tr><td> 11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació </td></tr>	11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació			
9. Dead bug. 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg 10 rep x 30 seg Extensió braç i cama contrària 10. Estirament de glutis supl. 20 seg x 10 seg Estirament <tr><td> 11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació </td></tr>	11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació				
11. Estirament quàdriceps de costat. 20 seg x 10 seg Estirament 12. Estirament complet supl. 180 seg x 10 seg Relaxació					

Vam editar desenes de plans d'entrenament per a gent gran



claror a casa

El pavelló del Marítim es converteix en pavelló de salut

Preocupats per l'impacte de la pandèmia vam rebre com una excel·lent notícia que el pavelló del Claror Marítim es convertís en el pavelló salut de l'Hospital del Mar.

El Club es va transformar totalment habilitant passos, buidant sales per servir de magatzem de material i desplaçant màquines de fitness per fer de la sala de fitness un espai per a l'equip logístic per a l'equip sanitari.

Un bon nombre de treballadors de l'àrea de manteniment de diversos clubs Claror van apuntar-se voluntaris a habilitar l'espai per a l'Hospital, tasca assolida en un temps rècord.

Aprofitant el Claror a casa per ser solidaris

El feed-back de totes les persones connectades al Claror a Casa va ser tan positiu que no vam dubtar ni un moment en engegar una campanya de micromecenatge per donar suport a l'Hospital del Mar a través de la Fundació Amics de l'Hospital del Mar.

La campanya es va vehicular a través de les xarxes socials amb missatges de personal dels clubs Claror i també de moltes persones conegudes que ens van voler donar un cop de mà.

El tret de sortida va ser una màsterclass especial per Sant Jordi on es convidava a tothom a fer una aportació solidària. Posteriorment vam anar recordant la campanya a les sessions i per xarxes. El 12 de juny assolíem l'objectiu.

5.000

euros recaptats

117

donatius registrats



Van col·laborar a difondre la campanya:

Ada Parellada
Albert Cabestany
Anna Sahún
Anna Tarrés
Joel Joan
Jofre Janué
Luca de Meo
Manuel Fuentes
Marina Molins
Rogeli Herrero
Rafa Jofresa
Tomàs Jofresa
Victor Küppers



Notícia sobre la campanya de micromecenatge

<https://www.claror.cat/claror/noticia/campanya-solidaria-amics-hospital-mar>

Notícia de tancament de la campanya

<https://www.claror.cat/claror/noticia/repte-assolit-amics-hospital-mar>

claror live

I després del confinament...

La presència, el contacte virtual entre Claror i la seva massa social va ser una experiència que va arribar com una necessitat i s'ha quedat com una oportunitat.

Tot i que a Claror manté molts continguts oberts, a l'abast del públic en general a través de xarxes com YouTube o Vimeo, l'espai virtual Claror a Casa es va convertir el juliol de 2020 en el Claror Live.

El Claror Live, d'accés mitjançant la web www.claror.cat és exclusiu per les persones abonades i permet oferir-los un plus important a tota l'oferta presencial al Club:

La recuperació de la massa social de l'entitat es preveu en dos anys, projectant l'inici el quart trimestre de 2021.

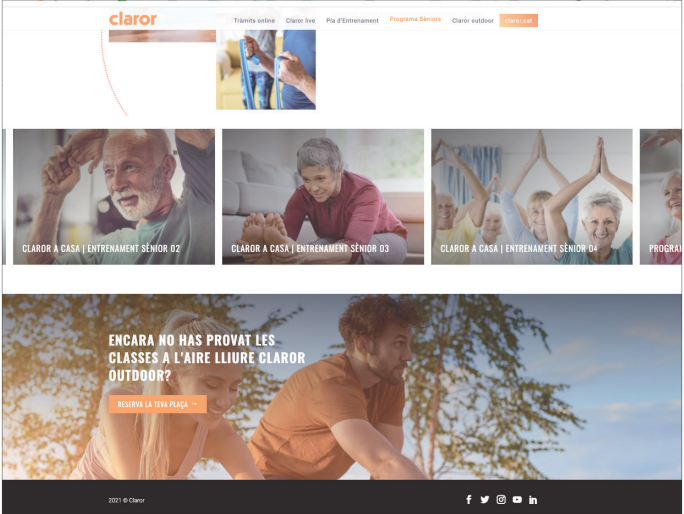
En canvi, la tendència positiva la registrem ja el mes de febrer de 2021 i es manté durant tot l'any.

Diversos factors hi poden tenir a veure (la percepció de seguretat, la reivindicació "esport és salut") però estem segurs que hi intervenen:

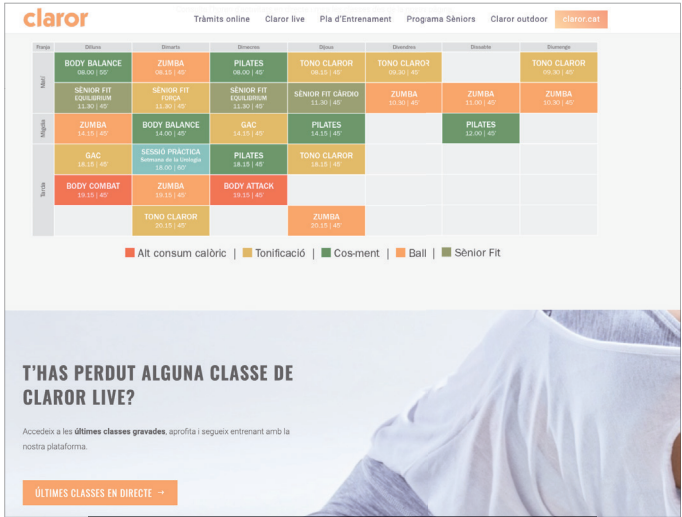
- L'aposta per millorar la vida de totes les persones (abonades o no)
- L'haver mantingut el vincle amb la massa social, també amb les persones que no visiten presencialment els clubs.



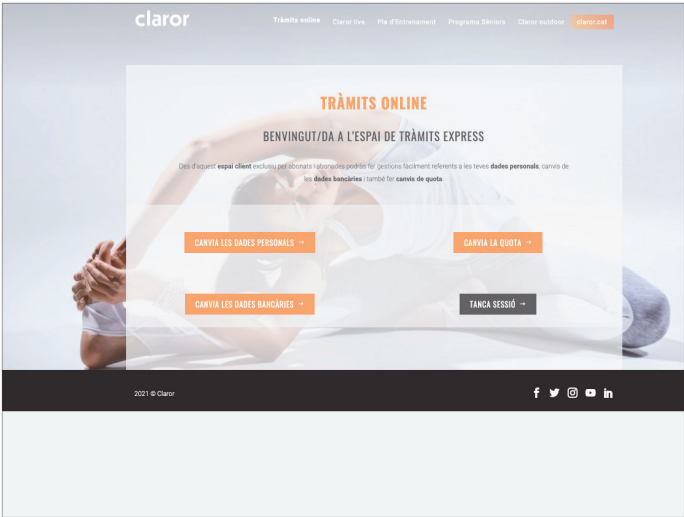
Hem creat platós als Clubs per poder oferir en streaming algunes de les activitats que s'estan fent als Clubs de manera presencial.



Secció específica per a majors de 60 anys amb activitats i plans d'entrenament. Possibilitat de reservar plaça a les activitats Outdoor.



Es publica la graella de classes i també es poden recuperar un cop gravades.



Possibilitat de fer tràmits online així com de reservar plaça.

L'impacte del 'Claror a casa' en les persones

Del 16 de març al 22 de juny

42.627
interaccions

2.165
comentaris

@montseliarteblasco "Gràcies per tot el que esteu fent per nosaltres. Us estimo"

@sros "Mil gràcies per la iniciativa! Hem fet avui la sessió d'Entrena en família amb la meva filla de 5 anys i ens ha encantat! #joemquedoacasa #entrenaenfamilia

@nuria_ruro "Sou genials! Moltes gràcies per ajudar-nos a mantenir cos i ment en forma! Sou un gran equip!"

@forrocalf "Gràcies a tots els que feu possible tot això. Cada dia ens ajudeu a portar millor aquests dies de confinament"

@mardebobsol "Bon dia Claror, som família abonada al Claror Sardenya. Aquest missatge és simplement per dir-vos que ho esteu fent súper bé i per donar-vos les gràcies. A part de la part esportiva, ens va molt bé mantenir vincle amb la nostra vida fora del confinament. Així mil gràcies i endavant!"

@smenendezs "Us vull felicitar per la iniciativa. Les activitats i monitors boníssims, el que he provat Sílvia, Xavi, Rocio....

@mluna1975 "Ens va taaan bé aquestes classes! Els nens i jo us ho agraïm mooooolt!"

Julia Albarracin Alcaez "Serà fantàstic poder tornar i comptar amb els vostres consells"

@inmamangrane "Moltes gràcies. La vostra ajuda és molt important"

@lolacebal "Molt bona iniciativa. Gràcies per fer els nostres confinaments més alegres"

@pere_indibil "Moltes gràcies a tots, a @claroracasa i a @betevecat. M'he tornat fan i seguidor vostre".

@llevota "Com a sanitària que treballa a l'@hospitaldelamar us volem dir. Moltes gràcies Claror! Ens en sortirem!"



Video d'agraïments mutus

<https://www.youtube.com/watch?v=3oEBUghdpmk>