



BENVOLGUTS SOCIS /ES

Estem davant una situació absolutament excepcional i, per tant, demanem sentit de la responsabilitat al conjunt de **socis /es de LES GUILLES**. Tenim molt clar que la prevenció individual és el primer pas per preservar la salut comunitària.

Volem agrair l'actitud exemplar de totes **Les Guilles**, i gràcies per quedar-vos a casa i no posar en risc la salut dels nostres veïns més vulnerables. Amb una actitud responsable i exemplar, i seguint les indicacions de confinament domiciliari que ens arriben des del Govern, aconseguirem fer front al coronavirus.

Apel·lem a la tranquil·litat i aprofitem per agrair molt especialment la vostra comprensió, i el vostre confinament a casa.

Així mateix, seguirem l'evolució de la situació i les indicacions que les autoritats sanitàries emetin en cada moment, i prendrem les decisions més adients en cada moment sobre les sortides programades en el nostre calendari d'activitats d'enguany, seguiu si us plau amb atenció els nostres canals oficials de comunicació.

Aquests dies de confinament a casa, **Les Guilles** us recomana fer entre 30 i 60 minuts d'activitat física diària; evitar estar més de 2 hores assegut/da de forma continuada; fixar-se una rutina diària; començar l'activitat de forma progressiva, pas a pas i sumant minuts; vestir-se amb roba i calçat còmodes, i hidratar-se bé durant i després de l'exercici.

La vida esta plena de somnis per complir i de molts racons de muntanya per descobrir !!!

I no ho dubteu, farem possible els somnis, descobrint nous indrets i muntanyes que ens faran gaudir del seu paisatge....

Ens retrobarem aviat tots el amants de l' excursionisme, del muntanyisme, els escaladors, els corredors de curses de muntanya, en definitiva tots els amants de la natura i tots plegats tornarem a gaudir de la màgia de la muntanya que ens uneix.!!!

LES GUILLES, JUNTS PELS CAMINS

Tagamanent / Figaró 1 abril 2020