



WRITTEN MEDIATION – Health– 10 marks

30 min.

An English friend of yours wants to start exercising and you have seen this information on the web. Write an email to tell him/her about the three options below. Recommend the one you think suits him/her best explaining why you think so. (100-120 words)

		
<p>Gimnasio fitness. Diviértete bailando zumba; ponte a prueba con el kickboxing y relájate con el yoga. Cuota mensual: 20 €</p>	<p>Club deportivo Olarte. Disfruta de la nueva piscina. Haz nuevos amigos y ponte forma con nuestro equipo de baloncesto amateur. Hazte socio/a por 350 € al año.</p>	<p>Club de Montaña Larraun Apúntate y participa en la planificación de cada temporada. Podrás consultar nuestra colección de mapas y revistas. Salidas regulares los domingos en otoño y primavera.</p>



SPOKEN MEDIATION

Preparation: 3 minutes

Explanation: 2-3 minutes

Imagine you have a friend who has seen this advertising leaflet. It has called his/her attention but s/he can't understand Spanish, so s/he would like you to explain:

- what the leaflet advertises.
- the most relevant details.

4 –HEALTH

ACTIVIDADES DEL CLUB DEPORTIVO DE TUDELA

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Levántate del sofá y apúntate al curso de gimnasia.

Los grupos son reducidos y realizarás actividades para trabajar todas las partes de tu cuerpo: espalda, brazos, piernas y abdominales. Una forma de quemar calorías y ponerte en forma con ejercicios simples y, a la vez, divertidos.



COCINA SALUDABLE

¿Quieres comer sano y además perder algún kilo de más?

En este curso te damos ideas prácticas y sencillas para confeccionar menús saludables de fácil preparación para aprender a organizarte en la cocina.

Asimismo, podrás aprender recetas deliciosas para preparar postres sin azúcar e incluso conocerás diferentes formas de cocinar verduras para obtener resultados sorprendentes.

¡Y por supuesto, habrá una degustación de todas las recetas que se cocinen!



TREKKING



Esta actividad consiste en recorrer a pie largas distancias, generalmente por bosques, selvas, ríos y rutas de montaña poco frecuentadas por los turistas.

Te ayudará a ponerte en forma y a disminuir el estrés al mismo tiempo que disfrutas de la naturaleza y los hermosos paisajes.

CONSULTAR HORARIOS Y PRECIOS EN EL CLUB