

novibet bonus 500 - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palabras-clave: novibet bonus 500

Domingo de Steve Backshall: Aventuras en familia y diversión al aire libre

Steve Backshall, presentador de televisión y naturalista británico, comparte su rutina de domingo en familia en el Reino Unido. Desde las aventuras matutinas hasta las tranquilas noches, Steve comparte su amor por la vida al aire libre y la importancia de pasar tiempo de calidad con sus seres queridos.

¿Levantarse temprano?

Steve tiene tres hijos pequeños: sus mellizos tienen cuatro años y Logan tiene seis. Amanecer temprano no es algo que elija, sino una consecuencia de tener niños pequeños que se despiertan temprano. A las 5.30 am, los niños ya están despiertos y listos para comenzar el día. Steve crea historias sobre aventuras viajeras hasta que amanece.

¿Desayuno dominical?

El desayuno dominical de la familia Backshall consiste en panqueques de plátano con yogur y fruta. Steve prepara la mezcla el día anterior y utiliza cinco sartenes simultáneamente para satisfacer el apetito insaciable de sus hijos. Mientras los niños consumen una gran cantidad de panqueques, Steve disfruta de un fuerte café.

Rutina matutina

Todos los domingos, la familia asiste al club de rugby local, donde Steve entrena a los niños. Más de 70 niños participan en el entrenamiento, lo que genera un ambiente divertido y agitado.

Salida dominical

Vivir junto al río Támesis permite a la familia disfrutar de paseos en canoa los domingos. Empacan provisiones y navegan río arriba hasta una playa en la orilla. Durante el viaje, observan aves acuáticas y disfrutan del aire libre.

Entretenimiento dominical

Steve y su esposa, Helen Glover, restringen el tiempo frente a la pantalla y prefieren actividades como juegos de mesa, dibujos gigantes en rollos de papel tapiz y crear juegos propios. Recientemente, han estado jugando al "asalto ciego".

¿Tiempo para uno mismo?

Steve disfruta del tiempo en familia y no busca tiempo para sí mismo, especialmente cuando su esposa está entrenando para los Juegos Olímpicos.

Noche temprano

A pesar de acostar a los niños a las 7 pm, Steve tarda en conciliar el sueño hasta las 9 pm, ya que aprovecha ese tiempo para ordenar y relajarse.

Relajación nocturna

El baño y una historia antes de acostarse son followed by Steve cantando el himno nacional galés antes de que los niños se duerman a las 7 pm.

Notícias Desportivas: Dia Seis do Aberto da França de 2024

Chuva persistente **novibet bonus 500** Paris tem os organizadores correndo para recuperar o tempo perdido esta semana. No entanto, todos os jogos de simples da segunda rodada foram concluídos ontem à noite, então o cronograma lotado de terceira rodada **novibet bonus 500** Paris hoje não começou tão cedo quanto alguns de nós pensavam que poderia. Mas ainda há um cronograma lotado **novibet bonus 500** Paris hoje.

Iga Swiatek, Coco Gauff, Ons Jabeur e Marketa Vondrousova estarão **novibet bonus 500** quadra no individual feminino, enquanto no individual masculino Carlos Alcaraz, Jannik Sinner, Hubert Hurkacz e Grigor Dimitrov estão entre os nomes notáveis **novibet bonus 500** ação.

Gauff, cabeça-de-chave nº 3, abrirá o programa no Court Philippe-Chatrier contra Dayana Yastremska da Ucrânia (classificada **novibet bonus 500** 32º) às 11h BST/12h CET. No individual masculino, Andrey Rublev, sexto cabeça-de-chave, está programado para começar contra Matteo Arnaldi da Itália (classificado **novibet bonus 500** 35º) no Court Suzanne Lenglen às 11h15 BST.

Tempos excitantes esperam-nos, sem mencionar um número vertiginoso de partidas para acompanhar. *Vamos, Paris!*

Partidas **novibet bonus 500** destaque hoje

- Coco Gauff (EUA) v Dayana Yastremska (UKR)
- Andrey Rublev (RUS) v Matteo Arnaldi (ITA)
- Iga Swiatek (POL) v Elena Rybakina (KAZ)
- Carlos Alcaraz (ESP) v Alexander Zverev (GER)

Horários de Início

Partida	Quadra	Horário BST	Horário CET
Coco Gauff (EUA) v Dayana Yastremska (UKR)	Court Philippe-Chatrier	11:00	12:00
Andrey Rublev (RUS) v Matteo Arnaldi (ITA)	Court Suzanne Lenglen	11:15	12:15
Iga Swiatek (POL) v Elena Rybakina (KAZ)	Court Philippe-Chatrier	13:00	14:00
Carlos Alcaraz (ESP) v Alexander Zverev (GER)	Court Philippe-Chatrier	15:00	16:00

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: novibet bonus 500

Palavras-chave: **novibet bonus 500** - [symphonyinn.com](https://www.symphonyinn.com)

Data de lançamento de: 2024-07-14