

**#RETO  
28 DÍAS**

**NUEVO AÑO, NUEVO RETO**



**¿QUÉ ES EL  
#RETO28DÍAS?**

• **Inscríbete** en el evento de la app **RETO28DÍAS** y **recoge tu tarjetón** en recepción.

• **Reserva en la app las actividades** que te proponemos para validar tus entrenos.

• **4 semanas de entrenamiento**

• **4 tipos de trabajo:** resistencia, fuerza, movilidad y alta intensidad

• Si una semana no has podido entrenar los 3 tipos, podrás recuperarlos en las siguientes, pero el reto **deberá terminar en 28 días máximo.**

Cada semana deberás realizar los siguientes trabajos

**SEMANA 1**

Resistencia

Fuerza

Movilidad

**SEMANA 2**

Fuerza

Resistencia

Fuerza

**SEMANA 3**

Alta intensidad\*

Movilidad

Fuerza

**SEMANA 4**

Alta intensidad\*

Resistencia

Fuerza

Dentro de una misma semana puedes variar el orden de los trabajos, pudiendo empezar por ejemplo la semana 1 por movilidad y terminar con resistencia.

\*El trabajo de alta intensidad se puede sustituir por cualquier tipo de trabajo.

**ACTIVIDADES POR  
TIPO DE TRABAJO\***

**FUERZA** BODYPUMP · TBC · GAP · INGRAVITY · ABD · ANTIAGING · BOOTY

**RESISTENCIA** á-CYCLING · AERODANCE · AQUAFITNESS · ZUMBA LATINO · NATACIÓN 700M · 5KM CARDIO · á-DANCE · STEP BODYCOMBAT · STEP TRAINING

**MOVILIDAD** YOGA · PILATES · STRETCHING ESQUENA SANA · FOAM · MOBILITY

**ALTA INTENSIDAD** á-WOD · HBX BOXING · á-FIT · DUAL HIIT

**ENTRENAMIENTO LIBRE\*** ENTRENAMIENTO EN SALA · PISCINA ENTRENAMIENTO PERSONAL

\*Si te gusta entrenar por libre tienes un programa de entrenamiento específico para cada trabajo, pídeselo al técnico de sala. Las sesiones de entrenamiento personal computarán igual que un entrenamiento de sala.

**ACABARLO  
TIENE PREMIO**



**LA NUEVA Y  
EXCLUSIVA  
BOLSA DE DEPORTE  
CLUBS ÁCCURA**