



Empieza la cuenta atrás

RETO 6 SEMANAS

#ÁccuraSummer



SUMA 96 PUNTOS DURANTE 6 SEMANAS Y GANA TU GORRA CLUBS ÁCCURA

Reserva tus actividades/entrenamiento en la app y acumula 16 puntos/semana.

Una vez realizadas, anótalas junto a su puntuación en la parte trasera del tarjetón para controlar tu evolución. Al finalizar el reto, acércate a recepción para validar tu actividad y ¡recoge tu premio!

COMUNIDAD	ACTIVIDAD	DURACIÓN	PUNTOS
Comunidad CYCLING	á-Cycling, á-Cycling virtual	50'	6
Comunidad MOVING	Step training, Step, á-Dance, Latino, Aerodance y moving	55'	5
Comunidad MIND	Yoga Integral, Hatha Yoga, Pilates, Espalda sana, Stretching	55'	4
	Mobility 15' y Foam 15'	15'	2
Comunidad SWIMMING	Natación	30'	3
	Aquafitness	45'	6
Comunidad FITNESS	Entr. cardiovascular, peso libre y máquinas	60'	6
	á-WOD, Ingravity, Booty Exprés y Dual HIIT	30'	4
	Bodypump, Booty Workout y À-Fit	45'-55'	6
	TBC, GAP, BodyCombat, Antiaging y Boxeo	55'	6
	HBX Boxing y Dual HIIT	45'	6
	ABD	15'	2
Entrenamiento PERSONAL	En función del entrenamiento el técnico o técnica decidirá la puntuación		4
			5
			6