



**#REPTTE  
28DIES**  
NOU ANY, NOU REPTTE

**QUÈ ÉS EL  
#REPTTE28DIES?**

• **Inscriu-te** a l'esdeveniment de l'app **REPTTE28DIES** i **recull la teva targeta** a recepció.

• **Reserva a l'app les activitats** que et proposem per a validar els teus entrenaments.

• **4 setmanes d'entrenament**

Cada setmana hauràs de realitzar els següents treballs:

**SETMANA 1**

Força  
Mobilitat  
Resistència

**SETMANA 2**

Alta intensitat\*  
Força  
Resistència

**SETMANA 3**

Força  
Alta intensitat\*  
Mobilitat

**SETMANA 4**

Mobilitat  
Força  
Resistència

Dins d'una mateixa setmana pots variar l'ordre dels treballs, podent començar per exemple la setmana 1 per resistència i acabar amb força.

\*El treball d'alta intensitat es pot substituir per qualsevol tipus de treball.

**ACTIVITATS PER  
TIPUS DE TREBALL\***

**FORÇA** BODYPUMP · BOOTY · GAP · TRX · ABD

**RESISTÈNCIA** à-CYCLING · AQUAFITNESS · AQUACARDIO · ZUMBA  
JUMP · 6 KM CINTA/EL·LÍPTICA · à-RUNNING · PÀDEL · TENNIS · BOXA · NATACIÓ 500M

**MOBILITAT** YOGA · PILATES · STRETCHING · ESQUENA SANA  
AQUAPILATES

**ALTA INTENSITAT** à-WOD · SUPHIIT · à-FIT · 3XHIIT

**ENTRENAMENT LLIURE\*** ENTRENAMENT A SALA · PISCINA  
ENTRENAMENT PERSONAL

\*Si t'agrada entrenar per lliure tens un programa d'entrenament específic per cada treball, demana-li al tècnic de sala. Les sessions d'entrenament personal computaran igual que un entrenament de sala.

**ACABAR-LO  
TÉ PREMI**



LA NOVA I  
EXCLUSIVA  
BOSSA D'ESPORT  
CLUBS ÀCCURA