



Comença el compte enrere

REpte 6 SETMANES

#ÀccuraSummer



SANT BOI
àccura
SPORT & WELLNESS

SUMA 96 PUNTS DURANT 6 SETMANES I EMPORTAT LA NOVA GORRA CLUBS ÀCCURA

- Reserva les teves activitats/entrenament a l'app i suma 16 punts/setmana.
- Una vegada realitzades, apunta-les juntament amb la seva puntuació a la part del darrere de latargeta per portar el control de la teva evolució. En finalitzar el repte, apropa't a recepció per validar la teva activitat i recull el teu premi!

COMUNITAT	ACTIVITAT	DURACIÓ	PUNTS
Comunitat RUNNING	á-Running	55'	5
Comunidad CYCLING	á-Cycling	45'	5
Comunitat MOVING	Zumba	55'	5
Comunitat MIND	Yoga, Pilates, Stretching	55'	4
	Espalda sana	30'	3
Comunitat SWIMMING	Natación	30'	3
	Aquafitness, Aquacardio	45'	4
	Aquapilates	45'	6
	Suphiit	45'	6
Comunitat FITNESS	Entrenamiento cardiovascular	30'	3
	á-WOD	30'	3
	GAP express	30'	3
	ABD	15'	2
	TRX	30'	4
	Tonificación (Bodypump, Booty, GAP, á-Fit)	55'	6
	Cardiovasculares (Boxeo, á-Jump)	55'	6
	3xHIIT	45'	6
Comunitat PADEL/TENIS	Pádel, Tenis	1h	6
Entrenament PERSONAL	En funció de l'entrenament el tècnic o tècnica decidirà la puntuació		4
			5
			6