



Empieza la cuenta atrás
RETO 6 SEMANAS
#ÁccuraSummer



SUMA 96 PUNTOS DURANTE 6 SEMANAS Y ESCOGE TU REGALO 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 de este 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	50'	6
Comunidad MOVING	Step training, Step, á-Dance, Latino	55'	5
Comunidad MIND	Yoga Integral, Hatha Yoga, Pilates, Espalda sana, Stretching,	55'	4
	Mobility 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	30'	4
	Bodypump, Booty Workout y Á-Fit	45'-55'	6
	TBC, GAP, BodyCombat y Antiaging	55'	6
	HBX Boxing	45'	6
	ABD	15'	2
Entrenamiento PERSONAL	En función del entrenamiento el técnico o técnica decidirá la puntuación		4
			5
			6