

#VUELVEELRETO

ES LA HORA DE VOLVER

EL RETO QUE ESTABAS ESPERANDO



SUMA 76 PUNTOS EN 6 SEMANAS Y CONSIGUE LA NUEVA SUDADERA CLUBS ÁCCURA

- Reserva tus actividades/entrenamiento en la app y acumula 10 puntos las semanas 1 y 2, 12 puntos las semanas 3 y 4 y 16 las semanas 5 y 6.
- Podrás acumular un máximo de 4 puntos extra cada semana por si en alguna de las 6 no llegas.

COMUNIDAD	ACTIVIDAD	DURACIÓN	PUNTOS
Comunidad CYCLING	á-Cycling	50'	6
	Cycling virtual	50'	6
Comunidad MOVING	Aerodance, Step, Zumba, Latino, á-Dance	55'	5
Comunidad MIND	Yoga, Pilates, Espalda sana, Stretching	55'	4
	Foam 15', 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, Dual HIIT, Botty 30'	30'	4
	BodyPump, á-FIT, Booty Workout	45'-55'	6
	TBC, GAP, BodyCombat, Antiaging, Boxeo, Kick Boxing	55'	6
	Dual HIIT, HBX Boxing	45'	6
	ABD	15'	2
Entrenamiento PERSONAL	En función del entrenamiento el técnico o técnica decidirá la puntuación	4	
		5	
		6	

NOMBRE SOCIO

· Este tarjetón es personal e intransferible

FECHA INICIO

· El primer día a puntuar es la fecha de inicio.