



Comença el compte enrere

REpte 6 SETMANES

#ÀccuraSummer

cemtordera
centre esportiu municipal

SUMA 96 PUNTS DURANT 6 SETMANES I ESCULL EL TEU REGAL 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 d'aquesta targeta 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 CYCLING	à-Cycling	45'	6
Comunitat MOVING	Zumba	55'	5
Comunitat MIND	Pilates, Bodybalance, Stretching Yoga, Hipopressius.	55'	4
	Foam Roller.	50'	2
Comunitat SWIMMING	Natació	60'	5
	Aquafitness, Aquacardio	45'	4
	Aqualatino	45'	4
	Aquawod	45'	6
Comunitat FITNESS	Entr. cardiovascular, pes lliure i màquines	30'	5
	à-WOD, TRX	30'	6
	ABD	15'	2
	3xHIIT	45'	6
	Tonificació (Bodypump, GAC i à-FIT)	55'	6
	Cardiovasculars (Bodycombat)	55'	6
Entrenament PERSONAL	El tècnic o tècnica decidirà la puntuació en funció de l'entrenament realitzat.		4
			5
			6