



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 RUNNING	á-Running	55'	5
Comunidad CYCLING	á-Cycling, Cycling virtual	45'	5
Comunidad MOVING	Zumba	55'	5
Comunidad MIND	Yoga, Pilates, Stretching	55'	4
	Espalda sana	30'	3
Comunidad SWIMMING	Natación	30'	3
	Aquafitness	45'	4
	Aquapilates	45'	6
	Suphiit	45'	6
Comunidad FITNESS	Entrenamiento cardiovascular	30'	3
	á-WOD	30'	3
	ABD	15'	2
	TRX	30'	4
	Tonificación (Bodypump, Body Combat, TBC, GAP, á-fit)	55'	6
	Cardiovasculares (Boxeo, á-Jump)	55'	6
	á-Spartan	55'	6
	3xHIIT	45'	6
Comunidad PADEL/TENIS	Pádel, Tenis	1h	6
Entrenamiento PERSONAL	En función del entrenamiento el técnico o técnica decidirá la puntuación		4
			5
			6