

#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 RUNNING	á-Running	75'	6
Comunidad CYCLING	á-Cycling	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, GAP 30'	30'	3
	ABD	15'	2
	TRX	30'	4
	Bodypump, TBC, GAP, á-fit	55'	6
	Boxeo	55'	6
	á-Jump	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

NOMBRE SOCIO

· Este tarjeterón es personal e intransferible

FECHA INICIO

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