

# COMPLETA TUS RETOS DE ADVIENTO

## 01 RETO EN FAMILIA

Ven al club y sácate una foto con nuestro árbol navideño ¿Te gusta cómo nos ha quedado?



## 02 RETO FITNESS

10 Burpees con atrezzo navideño.

## 03 RETO EN PAREJA

Convence a un amigo para nuestro ejercicio de abdominales por parejas: Mira como es en nuestras redes sociales.

## 04 RETO DE CLASES

Prueba una clase de Body pump o de Yoga. Si eres habitual, entonces ven disfrazado de algo navideño.

## 05 RETO DESCUBRE EL CLUB

Tirate "a bomba" en la piscina grande. No olvides tu gorro de navidad.



## 06 RETO NAVIDEÑO

¿Te dan envidia los niños en los hinchables? ¡Te damos permiso! Móntate una fiesta navideña en los hinchables ¡despliega tu imaginación!

## 11 RETO DE CLASES

Prueba una clase de Ciclo o de Zumba. Si eres habitual, entonces ven disfrazado de algo navideño.



## 07 RETO SOLIDARIO

Trae un kilo de comida no perecedera para el banco de alimentos.



## 08 RETO EN FAMILIA

Sube al Vertical Park y pásate alguno de los niveles. Si te tiras por la tirolina ¡felicítanos las navidades desde arriba!

## 13 RETO NAVIDEÑO

¿Te sabes el nombre de nuestras chicas de Atención al Cliente? Pregunta los que no te sepas y ¡felicítalas las fiestas!



## 09 RETO FITNESS

10 Flexiones de pectoral con atrezzo navideño.



## 17 RETO EN PAREJA

Inventa un villancico de Be Up y cántalo alrededor del árbol de navidad con un amigo.



## 10 RETO EN PAREJA

Átate a la pierna de un amigo para hacer 10 lunges por el pasillo de sala fitness.

## 14 RETO SOLIDARIO

Trae una capa más de ropa y dónala para caritas en atención al cliente ¡Que nadie pase frío estas fiestas!

## 15 RETO EN FAMILIA

Enséñanos alguna manualidad navideña que hayas hecho. ¡puedes venir a hacerla hoy a nuestro "Happy Family"!



## 16 RETO FITNESS

10 Sentadillas con barra y atrezzo navideño.



## 21 RETO SOLIDARIO

Participa en nuestro evento "Ningún niño sin juguete" con Ainara Cabello.

## 22 RETO EN FAMILIA

¿Cómo sería si el número de Be Up ganara el primer premio de la lotería? ¡Cántalo como si fueras un niño de San Ildefonso!



## 19 RETO DESCUBRE EL CLUB

Sube al rocódromo y ¡máhdanos un mensaje navideño desde arriba!

## 20 RETO NAVIDEÑO

Visita a Papá Noel en la fiesta Kids y cuéntale que tal te has portado este año ¡puedes llevarle tu carta!

## RETOS FITNESS

Plancha lateral mientras cantas un villancico. ¡Que no se te olvide tu atrezzo navideño!

23

## RETOS EN PAREJA

Baja a la cafetería con un amigo y brindad con champán ¡por un año nuevo lleno de entrenamientos en Be Up!

24



**01**

Recoge tu pasaporte de adviento en Atención al Cliente para empezar con los retos.

**02**

Busca a un trabajador que vea como realizas el reto (entrenador fitness, socorrista, atención al cliente...) y pídele que te selle la casilla correspondiente.

**03**

Si eres el que más retos completa ¡TIENES PREMIO!



TAMBIÉN PUEDES SUBIR TUS RETOS A REDES SOCIALES  
¡NO OLVIDES ETIQUETARNOS!

[@beupburgos](https://www.instagram.com/beupburgos)  
[#retosdeadvientobeup](https://www.instagram.com/retosdeadvientobeup)