

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
08:15	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO		CICLO
09:30	CICLO	CICLO	INDOOR WALKING 🔗	CICLO	CICLO 🔗
10:30	PILATES	BODY FIT	FIT BALANCE		TBC
11:00	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
	INDOOR WALKING 🔗				INDOOR WALKING 🔗
11:30	FITUP A BAILAR				PILATES
14:30	CROSS CIRCUIT	ABD	CROSS CIRCUIT		
15:00	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
	INDOOR WALKING 🔗		INDOOR WALKING 🔗		
18:00		PILATES	INDOOR WALKING 🔗	BODY FIT	FITUP A BAILAR
18:15	CICLO 🔗	CICLO 🔗		CICLO 🔗	INDOOR WALKING 🔗
18:30	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT		
19:00	TBC		BODY FIT	FITUP A BAILAR	FIT BALANCE
19:15	CICLO	CICLO	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗	FITUP CIRCUIT	INDOOR WALKING 🔗	
20:00		BODY FIT	PILATES	AEROBOX	
20:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	
	CROSS CIRCUIT	GAP	CROSS CIRCUIT		
21:00	FITUP A BAILAR	FITUP A BAILAR	FITUP A BAILAR		

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO 🔗	INDOOR WALKING 🔗
13:00	INDOOR WALKING 🔗	CICLO 🔗
18:00	CICLO 🔗	
18:45	INDOOR WALKING 🔗	



Horario de actividades FITUP ÁVILA
Vigente desde 09 de diciembre del 2020

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

 **BAJA**

PILATES
FIT BALANCE
FITUP A BAILAR
AERODANCE

 **MEDIA**

INDOOR WALKING
CICLO VIRTUAL
STEP
GAP
ABD

 **ALTA**

TBC
CICLO
AEROBOX
BODYFIT
CROSS CIRCUIT
BOXEO
FITUP CIRCUIT

 **CLASES VIRTUALES**

El centro se reserva el derecho de realizar cualquier modificación en el horario.
Es obligatorio acceder a las clases tanto con ropa deportiva, como con toalla.
No se permite el acceso a ninguna clase pasados 10 minutos desde su comienzo por seguridad.
Está totalmente prohibido el uso de teléfonos móviles dentro de las clases.
Las clases con instructor serán grabadas para las multimedia. Las personas que no deseen ser grabadas tendrán que situarse donde no sean captados por la cámara.