

|       | LUNES          | MARTES         | MIÉRCOLES      | JUEVES   | VIERNES        |
|-------|----------------|----------------|----------------|----------|----------------|
| 07:30 | CICLO 🚴        | CICLO 🚴        | CICLO 🚴        | CICLO 🚴  | CICLO 🚴        |
| 08:30 | CICLO 🚴        | CICLO 🚴        | CICLO 🚴        | CICLO 🚴  | CICLO 🚴        |
| 09:15 | TBC            | FITUP A BAILAR | BODY FIT       | AEROBOX  | BODY FIT       |
| 09:30 | CICLO 🚴        | CICLO          | CICLO 🚴        | CICLO 🚴  | CICLO 🚴        |
| 10:15 | STEP           | BODY FIT       | STEP           | BODY FIT | STEP           |
| 10:30 | CICLO 🚴        | CICLO 🚴        | CICLO 🚴        | CICLO 🚴  | CICLO 🚴        |
| 11:15 | FIT BALANCE    | PILATES        | FIT BALANCE    | PILATES  | FITUP A BAILAR |
| 14:15 | CROSS CIRCUIT  | GAP            | CROSS CIRCUIT  |          |                |
| 14:30 | CICLO 🚴        | CICLO 🚴        | CICLO 🚴        | CICLO 🚴  | CICLO 🚴        |
| 14:40 | ABD            | ABD            | ABD            |          |                |
| 15:30 | CICLO 🚴        | CICLO 🚴        | CICLO 🚴        | CICLO 🚴  | CICLO 🚴        |
| 18:00 | TBC            | BODY FIT       | AEROBOX        | TBC      | STEP           |
| 18:15 | CICLO 🚴        | CICLO 🚴        | CICLO 🚴        | CICLO 🚴  | CICLO 🚴        |
| 18:35 | SHOT CIRCUIT   | SHO CIRCUIT    | SHO CIRCUIT    |          |                |
| 19:00 | PILATES        | FITUP A BAILAR | PILATES        | STEP     | FITUP A BAILAR |
|       | CROSS CIRCUIT  | GAP            | CROSS CIRCUIT  |          |                |
|       | CICLO          | CICLO          | CICLO          | CICLO    | CICLO 🚴        |
| 19:30 | ABD            | ABD            | ABD            |          |                |
| 20:00 | FITUP A BAILAR | STEP           | FITUP A BAILAR | BODY FIT | BOXEO          |
|       | GAP            | CROSS CIRCUIT  | GAP            |          |                |
|       | CICLO          | CICLO 🚴        | CICLO          | CICLO 🚴  | CICLO 🚴        |
| 21:00 | BOXEO          |                | BOXEO          |          |                |
|       | CICLO 🚴        | CICLO 🚴        | CICLO 🚴        | CICLO 🚴  | CICLO 🚴        |

|       | SÁBADO  | DOMINGO |
|-------|---------|---------|
| 11:00 | CICLO 🚴 | CICLO 🚴 |
| 12:00 | CICLO 🚴 |         |
| 18:00 | CICLO 🚴 |         |
| 19:00 | CICLO 🚴 |         |



Horario de actividades  
**FITUP VILLANUEVA DE LA CAÑADA**  
**VIGENTE DESDE 24 DE MAYO 2021**

#### 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.