

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:00	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
09:30	PILATES	BODY HIIT	PILATES	BAILE FIT	FIT BALANCE
10:00	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
10:30	CROSS HIIT	STEP FUNCIONAL	BODY HIIT	CROSS HIIT	
13:00	CROSS HIIT	BODY HIIT	GAP		
13:30			ABD		
14:00	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
17:30	GAP	ABD	GAP		
18:00	PILATES	PILATES	FIT BALANCE	CROSS HIIT	ABD
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
18:30				FITUP CIRCUIT	
19:00	BODY HIIT	CROSS HIIT	CROSS HIIT	AERODANCE	BAILE FIT
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
20:00	STEP FUNCIONAL	BODY HIIT	BAILE FIT	AEROBOX	BODY HIIT
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
21:00	BODY HIIT	GAP	BODY HIIT	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING		

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO	CICLO
13:00	CICLO	CICLO



Horario de actividades **FITUP SALAMANCA**
Vigente a partir del **14 DE FEBRERO DE 2022**

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

BAJA

PILATES
FIT BALANCE
BAILE FIT
AERODANCE

MEDIA

INDOOR WALKING
CICLO VIRTUAL
STEP FUNCIONAL
GAP
ABD

ALTA

CROSS HIIT
CICLO
AEROBOX
BODY HIIT
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.