

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
08:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
09:15	CROSS HIIT	STEP FUNCIONAL	BAILE FIT	AEROBOX	BODY HIIT
	CICLO 🚴	CICLO	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
10:15	STEP FUNCIONAL	BODY HIIT	BODY HIIT	CROSS HIIT	STEP FUNCIONAL
	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
11:15	FIT BALANCE	PILATES	FIT BALANCE	PILATES	BAILE FIT
14:15	SHOT CIRCUIT	GAP	SHOT CIRCUIT	CICLO 🚴	CICLO 🚴
	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴		
14:40	ABD	ABD	ABD		
15:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
17:00	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT		
17:30	ABD	GAP	ABD		
18:00	PILATES	BODY HIIT	PILATES	BAILE FIT	STEP FUNCIONAL
18:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
19:00	CROSS HIIT	BAILE FIT	AEROBOX	STEP FUNCIONAL	BAILE FIT
19:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO 🚴
20:00	AEROBOX	STEP FUNCIONAL	CROSS HIIT	BODY HIIT	
20:15	CICLO	CICLO 🚴	CICLO	CICLO 🚴	CICLO 🚴
21:00		BOXEO		BOXEO	
21:15	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 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.