

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
08:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
09:15	CROSS HIIT	AEROBOX	BODY HIIT	AEROBOX	BODY HIIT
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
10:15	STEP FUNCIONAL	BODY HIIT	BAILE FIT	CROSS HIIT	STEP FUNCIONAL
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
11:15	FIT BALANCE	PILATES	FIT BALANCE	PILATES	
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 5 DE SEPTIEMBRE 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.