

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

	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 16 de noviembre 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.