

	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	CROSS HIIT	BAILE FIT	FIT BALANCE
10:00	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
13:00	CROSS HIIT	ABD	CROSS HIIT		
13:30	ABD	GAP	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	FIT BALANCE	PILATES	CROSS HIIT	CICLO
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	INDOOR WALKING
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
19:00	BODY HIIT	CROSS HIIT	STEP FUNCIONAL	BODY HIIT	ABD
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
19:30				FITUP CIRCUIT	
20:00	CROSS HIIT	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		CROSS HIIT		

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



Horario de actividades FITUP SALAMANCA
Vigente a partir del 7 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.