

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

	SÁBADO	DOMINGO
11:30	CICLO	CICLO
	CROSS HIIT	
12:30	BAILE FIT	
13:00	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
18:00	INDOOR WALKING	
18:30	CICLO	



Horario de actividades FITUP ALBERTO AGUILERA
VIGENCIA 02 DE ENERO DE 2023

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.