

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

	SÁBADO	DOMINGO
12:30	CICLO 🚴	CICLO 🚴
13:30	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
17:30	INDOOR WALKING 🚶	
18:30	CICLO 🚴	



Horario de actividades
FITUP EQUINOCCIO MAJADAHONDA
Vigente a partir del 30 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
- 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.