

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