

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO 🔗	BODY HIIT	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
08:15	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
09:30	PILATES	CROSS HIIT	BODY HIIT	CICLO	CICLO 🔗
	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗		
	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗		
10:30	CICLO	PILATES	CROSS HIIT	CROSS HIIT	BODY HIIT
	INDOOR WALKING 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
		INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗
11:30	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗	CICLO 🔗
	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗	INDOOR WALKING 🔗
14:00	CROSS CIRCUIT	ABD	GAP		
14:30	CROSS HIIT	CROSS CIRCUIT	BODY HIIT	CROSS HIIT	PILATES
	BOXEO		BOXEO	CICLO 🔗	CICLO 🔗
	CICLO 🔗		CICLO 🔗	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	BODY HIIT	PILATES	CROSS HIIT	BAILE FIT
	GAP	ABD	FITUP CIRCUIT	CICLO 🔗	BOXEO
	CICLO	CICLO	CICLO 🔗	INDOOR WALKING 🔗	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	BODY HIIT	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 🔗	
21:00	PILATES	CROSS HIIT	BODY HIIT	CROSS HIIT	CICLO 🔗
	CICLO	BOXEO	CICLO 🔗	BOXEO	
		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 de verano de  
**FITUP ALBERTO AGUILERA**  
 Vigencia desde 3 de julio hasta el 3 de septiembre 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.