

	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	PILATES	CICLO	CICLO
10:30	PILATES	CICLO	CROSS HIIT	BODY HIIT	CICLO
14:15	CROSS CIRCUIT	ABD	GAP		
14:30	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
18:00	PILATES	CICLO	PILATES	CICLO	CICLO
	CICLO	FITUP CIRCUIT	CICLO	CROSS HIIT	
	ABD		ABD		
18:30	FITUP CIRCUIT	GAP	FITUP CIRCUIT		
19:00	BODY HIIT	CROSS HIIT	BODY HIIT	CICLO	CICLO
	CICLO	CICLO	CICLO		
20:00	CROSS HIIT	BODY HIIT	CROSS HIIT	BODY HIIT	CICLO
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	

	SÁBADO	DOMINGO
12:30	CICLO	CICLO
18:30	CICLO	



Horario de actividades de verano de  
**FITUP EQUINOCCIO MAJADAHONDA**  
 Vigente del 3 de julio al 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
- 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.