

|       | LUNES          | MARTES         | MIÉRCOLES      | JUEVES         | VIERNES        |
|-------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 09:00 | CICLO          | CICLO          | CICLO          | CICLO          | CICLO          |
|       | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING |
| 09:30 | PILATES        | BODY HIIT      | CROSS HIIT     | BODY HIIT      |                |
| 10:00 | CICLO          | CICLO          | CICLO          | CICLO          | CICLO          |
|       | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING |
| 14:00 | CICLO          | CICLO          | CICLO          | CICLO          | CICLO          |
|       | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING |
| 17:30 | GAP            | ABD            | GAP            |                |                |
| 18:00 | PILATES        | CROSS HIIT     | PILATES        | CICLO          | CICLO          |
|       | CICLO          | CICLO          | CICLO          |                |                |
|       | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING |
| 19:00 | BODY HIIT      | CICLO          | BODY HIIT      | BODY HIIT      | BODY HIIT      |
|       | CICLO          |                | CICLO          | CICLO          | CICLO          |
|       | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING |
| 20:00 | CICLO          | BODY HIIT      | CROSS HIIT     | CICLO          | CICLO          |
|       | INDOOR WALKING | CICLO          | CICLO          | INDOOR WALKING | INDOOR WALKING |

|       | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|--------|---------|
| 12:00 | CICLO  | CICLO   |
| 13:00 | CICLO  |         |



Horario de actividades de verano de  
**FITUP SALAMANCA**  
 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.