

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
08:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
09:15	CROSS HIIT	BODY HIIT	BODY HIIT	CROSS HIIT	BODY HIIT
10:15	PILATES	PILATES	PILATES	CICLO	CICLO
	CICLO	CICLO	CICLO		
11:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
14:15	FITUP CIRCUIT	GAP	FITUP CIRCUIT	CICLO	CICLO
	CICLO	CICLO	CICLO		
14:40	ABD	ABD	ABD		
15:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
17:00	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT		
17:30	ABD	GAP	ABD		
18:00	BODY HIIT				BODY HIIT
18:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
19:00	PILATES	BODY HIIT	PILATES	BODY HIIT	
19:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
20:00	CROSS HIIT	PILATES	CROSS HIIT		
20:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
21:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO	CICLO
18:00	CICLO	
19:00	CICLO	



Horario de actividades de verano de  
**FITUP VILLANUEVA DE LA CAÑADA**  
 Vidente del 3 de julio al 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.