

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO 🕒	CICLO 🕒	CICLO 🕒	CICLO 🕒	CICLO 🕒
08:15	CICLO 🕒	CICLO 🕒	CICLO 🕒	CICLO 🕒	CICLO 🕒
09:30	BODY HIIT	FIT BALANCE	CROSS HIIT	CICLO	BODY HIIT
	CICLO 🕒		CICLO 🕒		CICLO 🕒
	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒
10:30	CICLO	BODY HIIT	PILATES	BODY HIIT	BAILE FIT
		CICLO 🕒	CICLO 🕒	CICLO 🕒	CICLO 🕒
	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒
11:30	CICLO 🕒	CICLO 🕒	CICLO 🕒	CICLO 🕒	CICLO 🕒
14:30	CROSS CIRCUIT	GAP	ABD	CICLO 🕒	CICLO 🕒
	CICLO 🕒	CICLO 🕒	CICLO 🕒		
	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 🕒
18:00	GAP	FITUP CIRCUIT	GAP		
18:15	PILATES	BODY HIIT	BAILE FIT	BODY HIIT	CICLO 🕒
	CICLO 🕒	CICLO	CICLO 🕒	CICLO	
	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒
18:30	FITUP CIRCUIT	ABD	FITUP CIRCUIT		
19:15	BODY HIIT	CROSS HIIT	CROSS HIIT	CICLO	CICLO 🕒
	CICLO	CICLO	CICLO		
	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒
20:15	BAILE FIT	FIT BALANCE	BODY HIIT	CROSS HIIT	
	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒
20:30	CICLO	CICLO 🕒	CICLO	CICLO 🕒	CICLO 🕒
21:30	CICLO 🕒	CICLO 🕒	CICLO 🕒	CICLO 🕒	CICLO 🕒
	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO 🕒	CICLO 🕒
13:00	INDOOR WALKING 🕒	INDOOR WALKING 🕒
18:00	INDOOR WALKING 🕒	
18:30	CICLO 🕒	



Horario de actividades **FITUP ALBACETE**  
Vigente a partir del 18 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.