

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
08:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
09:15		CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
09:30	CICLO	CROSS HIIT	BODY HIIT	CROSS HIIT	BODY HIIT
10:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	
10:30	CROSS HIIT	BODY HIIT	BAILE FIT	BODY HIIT	CICLO
11:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
11:30	FIT BALANCE	PILATES	FIT BALANCE	PILATES	PILATES
14:15	FITUP CIRCUIT CICLO 🚴	GAP CICLO 🚴	FITUP CIRCUIT 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	PILATES	BAILE FIT	PILATES	CROSS HIIT	BODY HIIT
18:15	CICLO	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO	CICLO 🚴
19:00	CROSS HIIT	BODY HIIT	AEROBOX	STEP FUNCIONAL	PILATES
19:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO 🚴
20:00	BODY HIIT	STEP FUNCIONAL	CROSS HIIT	BODY HIIT	
20:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO 🚴
21:00		BODY HIIT			
21:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴

	SÁBADO	DOMINGO
11:00	CICLO 🚴	CICLO 🚴
12:00	CICLO 🚴	
18:00	CICLO 🚴	
19:00	CICLO 🚴	



Horario de actividades  
**FITUP VILLANUEVA DE LA CAÑADA**  
**VIGENTE DESDE 4 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.