

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
09:30	PILATES	BODY HIIT	CROSS HIIT	BAILE FIT	FIT BALANCE
10:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO	CICLO 🚲	CICLO 🚲
13:00	CROSS HIIT	ABD	CROSS HIIT		
13:30	ABD	GAP	ABD		
14:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
17:30	GAP	ABD	GAP		
18:00	PILATES	PILATES	FIT BALANCE	CROSS HIIT	CICLO 🚲
	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	
19:00	BODY HIIT	CROSS HIIT	BODY HIIT	AEROBOX	ABD
	CICLO	CICLO	CICLO 🚲	CICLO 🚲	
19:30					FITUP CIRCUIT
20:00	CROSS HIIT	BODY HIIT	BAILE FIT	BODY HIIT	BODY HIIT
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO 🚲	
21:00	BODY HIIT		CROSS HIIT		

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲
13:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲



**Horario de actividades de FITUP SALAMANCA
Vigente 4 DE DICIEMBRE DE 2023**

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

BAJA

- PILATES
- FIT BALANCE
- BAILE FIT
- AERODANCE

MEDIA

- 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.