

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO	BODY HIIT	CROSS HIIT	CICLO 🚲	CICLO 🚲
08:15	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
09:30	CICLO 🚲	CROSS HIIT	BODY HIIT	AEROBOX	PILATES
	INDOOR WALKING 🚶	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
10:30	CICLO	PILATES	STEP FUNCIONAL	CROSS HIIT	BODY HIIT
	INDOOR WALKING 🚶	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
11:30	PILATES	BODY HIIT	CROSS HIIT	CICLO	CICLO 🚲
	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
14:00	CROSS CIRCUIT	ABD	GAP		
14:30	CROSS HIIT	PILATES	BODY HIIT	CROSS HIIT	PILATES
	BOXEO	CROSS CIRCUIT	BOXEO	CICLO 🚲	CICLO 🚲
	CICLO	CICLO 🚲	CICLO 🚲	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
	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 🚶
17:00	BODY HIIT	PILATES	CROSS HIIT	CICLO 🚲	CICLO 🚲
	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO		
18:00	BAILE FIT	BODY HIIT	PILATES	CROSS HIIT	BAILE FIT
	GAP	ABD	FITUP CIRCUIT	CICLO 🚲	BOXEO
	CICLO	CICLO	CICLO 🚲	INDOOR WALKING 🚶	CICLO 🚲
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
18:30	FITUP CIRCUIT	GAP	CROSS CIRCUIT		
19:00	CROSS HIIT	BAILE FIT	BODY HIIT	BODY HIIT	PILATES
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO 🚲
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
20:00	AEROBOX	BODY HIIT	AEROBOX	PILATES	CICLO 🚲
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	INDOOR WALKING 🚶
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶	
21:00	PILATES	CROSS HIIT	BODY HIIT	CROSS HIIT	CICLO 🚲
	CICLO	BOXEO	CICLO	BOXEO	
		CICLO 🚲		CICLO 🚲	

	SÁBADO	DOMINGO
10:30	BODY HIIT	
11:30	CICLO 🚲	CICLO 🚲
	CROSS HIIT	
12:30	CICLO	CICLO 🚲
	INDOOR WALKING 🚶	INDOOR WALKING 🚶
18:30	INDOOR WALKING 🚶	
	CICLO 🚲	



Horario de actividades FITUP ALBERTO AGUILERA
VIGENCIA DESDE 08 DE ENERO DE 2024

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

BAJA

PILATES
BAILE FIT

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.