























































	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO  BODY HIIT	CICLO  CROSS HIIT	CICLO	CICLO  CICLO 	CICLO  CICLO 
08:15	CICLO  CICLO 	CICLO  CICLO 	CICLO  CICLO 	CICLO  CICLO 	CICLO  CICLO 
09:30	PILATES CICLO 	CICLO  GAP	PILATES CICLO 	CROSS HIIT CICLO 	BODY HIIT
10:00		FITUP CIRCUIT			
10:30			BODY HIIT CICLO 	ABD	CICLO 
10:00				GAP	
11:30	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
12:30	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
14:10	CROSS CIRCUIT	ABD	GAP		
14:30	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
14:40	ABD	GAP	CROSS CIRCUIT		
15:30	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 
17:00	ABD	GAP	ABD		
18:00	BAILE FIT CICLO	BODY HIIT CICLO 	PILATES CICLO	BODY HIIT CICLO 	AEROBOX CICLO 
19:00	BODY HIIT CICLO	CROSS HIIT CICLO	CROSS HIIT CICLO	CICLO	FIT BALANCE CICLO 
20:00	CICLO	PILATES CICLO	BODY HIIT CICLO 	CROSS HIIT CICLO 	CICLO 
21:00	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 	CICLO 

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



Horario de actividades FITUP VIC  
VIGENCIA 01 de marzo de 2024

#### NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

 **BAJA**

PILATES  
FIT BALANCE  
BAILE FIT

 **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.