

























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

	SÁBADO	DOMINGO
12:30	CICLO 	CICLO 
18:30	CICLO 	



Horario de actividades  
**FITUP EQUINOCCIO MAJADAHONDA**  
**Vigente a partir del 1 de abril de 2024**

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
- 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.