

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------|---------------|---------------|---------------|------------|-----------|
| 07:15 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 |
| 08:15 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 |
| 09:15 | CICLO | CROSS HIIT | BODY HIIT | CROSS HIIT | BODY HIIT |
| 10:15 | PILATES | PILATES | PILATES | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 |
| | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 | | |
| 11:15 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 |
| 14:15 | FITUP CIRCUIT | GAP | FITUP CIRCUIT | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 |
| | 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 | | PILATES | BODY HIIT | |
| 18:15 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 |
| 19:00 | CROSS HIIT | BODY HIIT | | | |
| 19:15 | CICLO | CICLO | CICLO | CICLO | CICLO 🔊 |
| 20:00 | | PILATES | CROSS HIIT | | |
| 20:15 | CICLO | CICLO 🔊 | CICLO | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 |
| 21:15 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 |

| | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|---------|---------|
| 12:00 | CICLO 🔊 | CICLO 🔊 |
| 18:00 | CICLO 🔊 | |
| 19:00 | CICLO 🔊 | |



Horario de actividades de verano de
FITUP VILLANUEVA DE LA CAÑADA
 Vidente del 1 de julio al el 1 de septiembre 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
 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.