

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

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO	CICLO
18:00	CICLO	
19:00	CICLO	



Horario de actividades  
**FITUP VILLANUEVA DE LA CAÑADA**  
**VIGENTE DESDE 4 DE MARZO 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.