

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

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO 🔗	INDOOR WALKING 🔗
13:00	INDOOR WALKING 🔗	CICLO 🔗
18:00	CICLO 🔗	
18:45	INDOOR WALKING 🔗	



Horario de actividades de verano de  
**FITUP ÁVILA**  
 Vigente del 1 de Julio al 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.