

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

	SÁBADO	DOMINGO
12:30	CICLO 🚴	CICLO 🚴
18:30	CICLO 🚴	



Horario de actividades de verano de  
**FITUP EQUINOCCIO MAJADAHONDA**  
 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
- 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.