

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

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO 🔴	INDOOR WALKING 🟢
13:00	INDOOR WALKING 🟢	CICLO 🔴
18:00	CICLO 🔴	
18:45	INDOOR WALKING 🟢	



Horario de actividades FITUP ÁVILA
Vigente desde 4 de septiembre de 2023

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.