

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

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



Horario de actividades
FITUP EQUINOCCIO MAJADAHONDA
Vigente a partir del 16 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.