

	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 🚲	CICLO 🚲
09:30	PILATES	FIT BALANCE	BODY FIT		PILATES
10:15	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO	CICLO 🚲	CICLO 🚲
10:30	SHOT A BAILAR	TBC		BODY FIT	TBC
11:15	CICLO 🚲		CICLO 🚲		CICLO 🚲
11:30		PILATES		PILATES	
14:15	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
14:30	CROSS CIRCUIT	ABD	GAP		
15:15	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
18:00	TBC GAP	FIT BALANCE	BODY FIT	AEROBOX	
18:15	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
18:30	SHOT CIRCUIT		ABD		
19:00	BODY FIT	TBC	AEROBOX	TBC	PILATES
19:15	CICLO	CICLO	CICLO 🚲	CICLO	CICLO 🚲
19:30	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT		
20:00	PILATES CROSS CIRCUIT	SHOT A BAILAR GAP	PILATES GAP	SHOT A BAILAR	
20:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO 🚲	CICLO 🚲
20:30	ABD	ABD	CROSS CIRCUIT		
21:15	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲

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



Horario de actividades FITUP SHOT ESCORIAL
Vigente a partir del 22 FEBRERO de 2021

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

BAJA

PILATES
SHOT A BAILAR
FITBALANCE

MEDIA

CICLO VIRTUAL
STEP
GAP
ABD

ALTA

TBC
CICLO
AEROBOX
BODYFIT
CROSS CIRCUIT
SHOT 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.