

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
09:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
09:30		PILATES			FIT BALANCE
10:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
10:30	FIT BALANCE	TBC		BODY FIT	FITUP A BAILAR
11:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
11:30	BODY FIT	FITUP A BAILAR	PILATES	AEROBOX	
14:00	FITUP A BAILAR	BODY FIT		TBC	PILATES
14:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
14:30	CROSS CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	CROSS CIRCUIT	GAP	
15:15	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
18:00	AEROBOX	TBC	FIT BALANCE	BODY FIT	FITUP A BAILAR
	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT		
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
18:30	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT		
19:00	BODY FIT		AEROBOX	STEP	PILATES
	ABD	GAP	CROSS CIRCUIT		
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING
19:30	GAP	CROSS CIRCUIT	ABD		
20:00	FITUP A BAILAR	PILATES	TBC	FITUP A BAILAR	CICLO
	CROSS CIRCUIT	BOXEO	GAP	BOXEO	
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	
	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING	INDOOR WALKING

	SÁBADO	DOMINGO
11:00	FITUP A BAILAR	CICLO
12:00	CICLO	CICLO
18:00	CICLO	
19:00	CICLO	



**Horario de actividades FITUP LAS ROSAS  
Vigente a partir del 1 de MAYO de 2021**

#### NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

**BAJA**

PILATES  
FIT BALANCE  
FITUP A BAILAR  
AERODANCE

**MEDIA**

INDOOR WALKING  
CICLO VIRTUAL  
STEP  
GAP  
ABD

**ALTA**

TBC  
CICLO  
AEROBOX  
BODYFIT  
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.