

	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		
18:15	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	FITUP A BAILAR	AEROBOX	STEP	PILATES
	ABD	GAP	CROSS CIRCUIT		
18:15	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	
	CROSS CIRCUIT	BOXEO	GAP	BOXEO	
20:15	CICLO 	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 5 de julio 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.