

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15 - 08:00	CICLO	BODY FIT	TBC	CICLO 🚲	CICLO 🚲
08:15 - 09:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
09:15 - 10:00	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲	CICLO 🚲
10:30 - 11:15	SHOT A BAILAR	FIT BALANCE	TBC	BODY FIT	PILATES
11:30 - 12:15	CICLO	BODY FIT	PILATES		TBC
13:00 - 13:30	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT		
13:30-14:00	ABD	CROSS CIRCUIT	GAP		
14:00-14:30	CROSS CIRCUIT	GAP	ABD	CROSS CIRCUIT	
14:30 - 15:15	BODY FIT	CICLO	TBC	CICLO 🚲	CICLO 🚲
17:15-18:00	PILATES	CICLO	PILATES	CICLO 🚲	
18:00-18:30	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT		
18:10-18:55	STEP	SHOT A BAILAR	BODYFIT	CICLO	PILATES
18:30-19:00	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT		
19:00 - 19:30	GAP	CROSS CIRCUIT	ABD		
19:05-19:50	CICLO	BODYFIT	SHOT A BAILAR	AEROBOX	CICLO
19:30-20:00	CROSS CIRCUIT	ABD	GAP		
20:00 -20:30	ABD	GAP	CROSS CIRCUIT		
20:00 -20:45	SHOT A BAILAR	AEROBOX	CICLO	PILATES	
20:55 -21:40	CICLO	TBC	PILATES	BODYFIT	

	SÁBADO	DOMINGO
10:00	TBC	
11:00	PILATES	
12:00 - 12:45	SHOT A BAILAR	CICLO 🚲
13:00 - 13:45	CICLO 🚲	CICLO 🚲
18:00 - 18:45	CICLO 🚲	
19:00 - 19:45	CICLO 🚲	

# fitup

## SMART GYM

Horario de actividades **FITUP SHOT RETIRO**  
Vigente a partir del 11 de Octubre 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.