

	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 🚴
09:30	BODY HIIT	CICLO	STEP FUNCIONAL	BAILE FIT	PILATES
10:15	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴		
10:30	PILATES	BAILE FIT	CROSS HIIT	CICLO	BODY HIIT
14:00		CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
14:10	GAP		GAP		
14:15	CICLO	BODY HIIT		CROSS HIIT	
14:35	ABD		ABD		
15:30	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴
18:00	STEP FUNCIONAL	CROSS HIIT	PILATES	BODY HIIT	BAILE FIT
	CICLO	CICLO 🚴	CICLO 🚴		CICLO 🚴
	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	SHOT CIRCUIT	CICLO 🚴	CICLO 🚴
18:30	GAP	ABD	GAP		
19:00	CROSS HIIT	AEROBOX	BODY HIIT	BAILE FIT	PILATES
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO 🚴
20:00	BAILE FIT	BODY HIIT	STEP FUNCIONAL	AEROBOX	
	CICLO	CICLO	CICLO	CICLO	
20:30	BOXEO		BOXEO		
21:00	PILATES		CROSS HIIT		
	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴	CICLO 🚴

	SÁBADO	DOMINGO
11:30	CROSS HIIT	
12:00	CICLO 🚴	CICLO 🚴
12:30	PILATES	
19:00	CICLO 🚴	

fitup

SMART GYM

Horario de actividades **FITUP SHOT DELICIAS**
Vigente a partir del 14 DE FEBRERO DE 2022

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

 **BAJA**

PILATES
BAILE FIT
FIT BALANCE

 **MEDIA**

CICLO VIRTUAL
STEP FUNCIONAL
GAP
ABD

 **ALTA**

CROSS HIIT
CICLO
AEROBOX
BODY HIT
CROSS CIRCUIT
SHOT CIRCUIT
BOXEO

 **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.