

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15	CICLO 🔄	CICLO 🔄	CICLO 🔄	CICLO 🔄	CICLO 🔄
09:00	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄
09:30	CICLO 🔄	CICLO 🔄	CICLO	CICLO 🔄	CICLO 🔄
	CROSS HIIT	BAILE FIT		BODY HIIT	PILATES
10:30	CICLO 🔄	CICLO 🔄	CICLO 🔄	CICLO 🔄	CICLO 🔄
	PILATES	BODY HIIT	FIT BALANCE	STEP FUNCIONAL	BAILE FIT
11:30	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄
12:30	CICLO 🔄	CICLO 🔄	CICLO 🔄	CICLO 🔄	CICLO 🔄
14:00	CROSS CIRCUIT	ABD	CROSS CIRCUIT		
14:30	CICLO 🔄	CICLO 🔄	CICLO 🔄	CICLO 🔄	CICLO 🔄
	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING
15:30	CICLO 🔄	CICLO 🔄	CICLO 🔄	CICLO 🔄	CICLO 🔄
17:30	GAP	ABD	GAP		
18:00	CICLO 🔄	CICLO	CICLO 🔄	CICLO 🔄	CICLO 🔄
	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄
	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	FITUP CIRCUIT	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄
	PILATES	BAILE FIT	FIT BALANCE	PILATES	BAILE FIT
18:30	ABD	GAP	ABD		
19:00	CICLO	CICLO 🔄	CICLO	CICLO 🔄	CICLO 🔄
	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄
	BODY HIIT	CROSS HIIT	AEROBOX	CROSS HIIT	PILATES
20:00	CICLO 🔄	CICLO	CICLO 🔄	CICLO	CICLO 🔄
	AEROBOX	BODY HIIT	CROSS HIIT	BODY HIIT	
21:00	CICLO 🔄	CICLO 🔄	CICLO 🔄	CICLO 🔄	CICLO 🔄
	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING 🔄	INDOOR WALKING

	SÁBADO	DOMINGO
12:00	CICLO 🔄	CICLO 🔄
	INDOOR WALKING 🔄	
18:00	CICLO 🔄	
	INDOOR WALKING 🔄	
19:00	CICLO 🔄	
	INDOOR WALKING 🔄	



Horario de actividades FITUP LAS ROZAS BURGO  
VIGENCIA 6 DE JUNIO DE 2022

NIVEL DE INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES

**BAJA**

PILATES  
FIT BALANCE  
BAILE FIT  
AERODANCE

**MEDIA**

INDOOR WALKING  
CICLO VIRTUAL  
STEP FUNCIONAL  
GAP  
ABD

**ALTA**

CICLO  
AEROBOX  
BODY HIT  
CROSS CIRCUIT  
BOXEO  
FITUP CIRCUIT  
CROSS HIIT

**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.